



NAPE
Núcleo de Arte e Educação
clínica escola

Aproximações em Arteterapia

Carlos Vendramini
Bianca Ganuza
Fabíola Gaspar
Marceli do Amaral
(Organizadores)

Aproximações
em Arteterapia

Rua Helena Lapreza, 71 – Pq. Carvalho de Moura – Campinas (SP)
13051-495 - Fone: (19) 3368-1058
www.evidenciabr.com.br
evidencia@evidenciabr.com.br

Edição: Carlos Vendramini
Projeto gráfico: Evidência BR
Diagramação: Flávio Morin

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Tuxped Serviços Editoriais - Bibliotecário Pedro Anizio Gomes CRB-8/8846

V453a Vendramini, Carlos (org.) *et al.*

Aproximações em Arteterapia / Organizadores: Carlos Vendramini, Bianca Ganuza, Fabíola Gaspar e Marieli do Amaral. -- 1. ed. -- Campinas, SP : Evidência.BR, 2022.

316 p.; fotografias; 16 x 23 cm.

Inclui bibliografia.

ISBN 978-65-80929-13-9

1. Arquétipos. 2. Arteterapia. 3. Mitos. 4. Pandemia. 5. Simbologia. I. Título. II. Assunto. III. Organizadores

CDD 150:615.8

CDU 159:7.0

ÍNDICE PARA CATÁLOGO SISTEMÁTICO

1. Psicologia: Terapias específicas (música, dança, arte); Arteterapia.
2. Psicologia; Artes em geral.



Carlos Vendramini
Bianca Ganuza
Fabíola Gaspar
Marceli do Amaral

(Organizadores)

Aproximações em Arteterapia

 Evidência.br

1ª edição
Campinas (SP)

2022

Apresentação

Este livro é uma coletânea de ensaios elaborada por alunos(as) como parte do processo de finalização do curso de pós-graduação em Arteterapia no ano de 2021, na cidade de São Paulo. Alguns trabalhos abordam as experiências realizadas durante os estágios no processo de formação, outros expressam a reflexão do poder da arte e suas materialidades, mas todos recortam o sentimento da passagem de um lugar que parecia distante, sedento pelo toque e estafado pela virtualidade que o mundo foi abatido durante o cenário pandêmico. Nesse sentido, escrever tornou-se uma tentativa de aproximar-se.

A escrita é um gesto de aproximação; quando redigimos um texto, uma poesia, ou qualquer fomento literário, nos depositamos por meio das linhas, e essas linhas se tornam uma costura de vivências e experimentações. E no vagar do rascunhar, nos aproximamos de algo que precisa ser partilhado junto ao mundo, deixando rastros do que vivemos para que outras pessoas possam inspirar-se e vir a ser – **a inspiração é o início do fazer criativo!**

Aqui o leitor poderá encontrar aproximações do si-mesmo como resultados do agenciamento entre muitas pessoas que se conectaram para fazer arte. A arte leva à arte, e ela mantém a vida inédita; não existe repetições quando o humano se deixa expressar por recurso imaginativos artísticos.

Entre os capítulos encontram-se diálogos de mãos que se permitiram dançar sobre vários ritmos apresentando a subjetivação do processo do escrever. Cada linha vibra em uma voz diferente, transpira pela necessidade do encontro entre quem escreve e que lê. Cada ensaio aqui apresentado quer contar algo, quer fazer nascer novamente toda vez que lido. Olhares sensíveis, corpos prontos a transmitir-se e deixar registrado a memória de experiências potentes.

Sumário

9

Coautores

11

Camadas da experiência na formação do arteterapeuta

Gustavo Henrique de Faria Fernandes / Marcela Pachelli Nardo

33

A voz da argila

Juceli Aparecida Mesquita / Renata Oliveira de Andrade Farias / Tiago dos Santos

45

O despertar do feminino na conexão com as quatro raízes do Universo

Daniele Barbosa Castelani / Julia Takahashi Shiota / Luciane Reia Sanches

71

Lagarleta: lagarta ou borboleta? Um ensaio sobre adolescer

Beatriz Aparecida Caprioglio de Castro / Cláudia Giam Francesco Campanati Ramos

101

Era uma vez Petúnia

Ariana de Lima Garcia / Nádia Alves da Silva

119

Rodas de cuidado em campos virtuais: Uma experiência em Arteterapia

Christiane Almeida / Luciana de Araújo Garcia / Rosimeire Silva de Oliveira

135

Maternidade, exaustão e criatividade: Estudo de caso

Ariany Silva / Bruna Munhoz

167

A ausência no processo terapêutico

Liliana Rosa dos Reis / Marília Britto Rodrigues de Moraes

187

O encontro com o sagrado feminino e a desconstrução de padrões de beleza

Regina Terra

209

Arteterapia e a percepção da maternidade enquanto ciclo

Janaina Freire de Oliveira dos Santos / Magali Milani

237

Maternidade e Arteterapia: Cada tempo no seu lugar, cada lugar no seu tempo

Daniela Cavagis / Juliana Ayres Pina / Valquiria Shirai

259

A Arteterapia e o amarelo

Everly Hortolan Gonçalves / Karin Alexandre Carafigi

287

As danças circulares na promoção da Saúde: Resiliência e transcendência

Aline Lisboa / Regis Costa

Aproximações em Arteterapia

São coautores deste livro:

Aline Lisboa

Ariana de Lima Garcia

Ariany Silva

Beatriz Aparecida Caprioglio de Castro

Bruna Munhoz

Christiane Almeida

Cláudia Giam Francesco Campanati Ramos

Daniele Barbosa Castelani

Daniela Cavagis

Everly Hortolan Gonçalves

Gustavo Henrique de Faria Fernandes

Janaina Freire de Oliveira dos Santos

Juceli Aparecida Mesquita

Julia Takahashi Shiota

Juliana Ayres Pina

Karin Alexandre Carafigi

Liliana Rosa dos Reis



Luciana de Araújo Garcia
Luciane Reia Sanches
Magali Milani
Marcela Pachelli Nardo
Marilia Britto Rodrigues de Moraes
Nádia Alves da Silva
Regina Terra
Regis Costa
Rosimeire Silva de Oliveira
Renata Oliveira de Andrade Farias
Tiago dos Santos
Valquiria Shirai

Camadas da experiência na formação do arteterapeuta

Gustavo Henrique de Faria Fernandes^[1]

Marcela Pachelli Nardo^[2]

[1] Doutorando em Estudos da Cultura Contemporânea pela Universidade Federal de Mato Grosso - UFMT. Pós graduando em Arteterapia pelo NAPE - SP. Mestre em Artes pela Universidade Estadual Julio de Mesquita Filho - Unesp. Pós-graduado em "Fundamentos da Cultura e das Artes" pela mesma Universidade. Graduado em Educação Artística- Habilitação em Artes Cênicas pela Universidade do Sagrado Coração e em Pedagogia pela Uninove. Artista-pesquisador e educador, que ouve histórias e está atento à experiência pela arte, investigando as poéticas do encontro em cartografias pelos territórios que ocupa.

[2] Terapeuta Ocupacional pela Universidade de São Paulo - USP. Pós graduanda em Arteterapia pelo NAPE - SP. Especialização em Saúde Mental pela Universidade Estadual Julio de Mesquita Filho - Unesp. Aprimoranda em Saúde Mental e processos de desinstitucionalização pela *l'Associazione Franco Basaglia* na cidade de Trieste - Itália. Prática clínica em Terapia Ocupacional, Acompanhamento Terapêutico, Supervisão Clínica e Institucional. Militante do SUS e da Luta Antimanicomial, com atuação em projetos nos campos da arte e da clínica, na fronteira entre cultura e loucura através de trabalhos corporais, atividades artísticas e culturais com populações com deficiência, histórico de sofrimento psíquico e/ou em outras situações de vulnerabilidade, inventando criações na (re)existência de subjetividades desviantes.

Camada 1

Para abrir os caminhos formativos

[18:30, 26/09/2021] **Marcela:** Vamos sem pressa...

[18:33, 26/09/2021] **Gus:** Eu tô aqui

[18:34, 26/09/2021] **Gus:** Escrevendo

[18:34, 26/09/2021] **Gus:** Se quiser vamos escrevendo juntos

[18:34, 26/09/2021] **Marcela:** Tô aqui, tentando me conectar com um caminho

[18:34, 26/09/2021] **Marcela:** Vamos juntos

No trabalho como arteterapeutas, somos convocados a pensar na multiplicidade das formas de vida, por um caminho que nos leva a preservar diferentes modos de afirmar a existência, em diálogo com as dificuldades que lhes são constitutivas – os movimentos de captura das vivências hegemônicas a que se está sujeito, as formas de poder que orbitam a vida cotidiana, os mecanismos de controle e regulação, positivities que a atravessa. Nesse sentido, essa escrita considera o plano das sensações, dos afetos e das potencialidades inscritas no corpo profissional, como forças que coabitam o território de ação, procurando problematizar as naturalizações inscritas no corpo do terapeuta de forma a romper com as cristalizações, formações e endurecimentos nele presentes.

Nas linhas que se seguem, vividas e pensadas, busca-se poder problematizar quais os caminhos trilhados diante da poética do arteterapeuta ao construir suas intervenções e investigações, a partir de encontros e compromissos com uma experiência de estágio do curso de formação em Arteterapia. Por formação entendemos ser

“um devir plural e criativo, sem padrão nem projeto, sem uma ideia prescritiva de seu itinerário e sem uma ideia normativa, autoritária e excludente de seu resultado” (LARROSA, 2010, p. 12)

Um exercício de desconstrução e reconstrução de um modo de trabalhar enquanto arteterapeuta, que procura dar visibilidade à potência poética do cotidiano. Trilhar afetos do que há de potente na vida e na arte significa abrir espaços por subjetividades nos arteterapeutas e nos clientes que participam das sessões. Portanto, com o corpo do afeto enquanto afecção que Spinoza (2008) nos convida a pensar, nos debruçamos sobre o fazer dos atendimentos como produção e presença: o acontecer dos encontros como produção e proposição da arte.

Um exercício reflexivo com implicações ético-políticas que procurou contribuir para a formação de um olhar do arteterapeuta sensível a acomodar em si o inusitado, o potencial criativo e a multiplicidade de modos de fazer-se profissional. Em diferentes contextos e cenários – estéticos, de formação e de intervenção, buscamos migrar do lugar daqueles que possuem o saber e “tratam as pessoas” prescritivamente, para um outro lugar: o de produção de conversa, escuta e fazer junto que nos ensinou sobre desequilíbrios, riscos, incertezas, desconfortos, como espaços e afetos potentes para ressignificar as relações com nosso devir arteterapeuta e com o outro.

Nos co-move o exercício poético que se desdobra em um atendimento arteterapêutico e o fazer do próprio processo um acontecimento que prepara para o estar com o outro, tornando experiência. No olhar de Larrosa (2015) a experiência é tida como algo que nos passa e não que escolhemos passar com o experimentar da própria formação e dos acontecimentos da vida de quem se quer cuidar.

Por isso o saber da experiência é um saber particular, subjetivo, relativo, contingente, pessoal. Se a experiência não é o que acontece, mas o que nos acontece, duas pessoas, ainda que enfrentem o mesmo acontecimento, não fazem a mesma experiência. O acontecimento é comum, mas a experiência é para cada qual sua, singular e de alguma maneira impossível de ser repetida. O saber da experiência é um saber que não pode separar-se do indivíduo concreto em quem encarna. Não está como o conhecimento científico, fora de nós, mas somente tem sentido no modo como configura uma personalidade, um caráter, uma sensibilidade ou, em definitivo, uma forma humana singular de estar no mundo, que é por sua vez uma ética (um modo de conduzir-se) e uma estética (um estilo) (LARROSA, 2015, p. 32)

Ou seja, as configurações do ser arteterapeuta podem, em cada vivência, se modificar e transmutar. Podem se liquefazer em diferentes modos de se contar uma história formativa. Mas, somente ao percorrer uma multiplicidade de lugares é que se torna possível traçar linhas de fuga e inventar novos agenciamentos^[3]. E, nessa nossa experiência, o impulso para a exploração de lugares desconhecidos parte de um pressentimento somático, uma inquietação guardada no próprio corpo, que leva à estranha consciência de que há outras possibilidades. É tendo essa pulsação do corpo como guia que cenas, vivências e palavras de outrem mobilizam pequenos deslocamentos que precisam ser feitos, em seu caráter de extrema proximidade com a vida.

[3] Deleuze e Guattari (2000) nos indicam agenciamentos como conexões de signos, símbolos, materialidades e o que pode ir criando composições com a nossa subjetividade. Em *Conversações* o próprio Deleuze (1972-1990/2008, p. 109) clarifica que “É nos agenciamentos que encontraríamos focos de unificação, nós de totalização, processos de subjetivação, sempre relativos, a serem sempre desfeitos a fim de seguirmos ainda mais longe uma linha agitada. Não buscaríamos origens mesmo perdidas ou rasuradas, mas pegariamos as coisas onde elas crescem, pelo meio: rachar as coisas, rachar as palavras. Não buscaríamos o eterno, ainda que fosse a eternidade do tempo, mas a formação do novo”

Neste movimento, que se quer nômade, é preciso compreender conceitos, engendrar encontros e arriscar olhares inusitados no campo da prática, bem como afecções que surgem das reflexões sobre o fazer profissional. Abrir espaços de instabilidades que ampliem e redimensionem os modos de saber-fazer do arteterapeuta no encontro com o sujeito atendido. Como pontua Martins (2004, p.12) as instabilidades

"agem como a tempestade que ofusca na areia as pegadas daqueles que já passaram, criam zonas de indeterminações que desafiam a reflexão e a escolha de novos rumos. Nestas paradas, novos objetos chamam a atenção podendo bifurcar o que era uma trajetória já definida"

Essa escrita, portanto, prevê o instaurar de bolsões de ar, espaços vazios por onde possa haver circulações, criações de novos movimentos e conexões, de modo a atualizar gestos e inscrições nos corpos de quem lê e de quem escreve.

No percurso dos atendimentos do estágio objetivamos, em cada encontro, exercitar a potência criativa de vida, dentro do cenário pandêmico, utilizando a arteterapia como recurso de experiência que conectasse cada participante com o agora, ressignificando o presente por gestos cotidianos e organizando a expressão de si nos diferentes ambientes - a presença. Com a presença pulsante em nós, trouxemos indagações sobre o processo de construção simbólica de cliente e arteterapeuta na construção de sentidos e significados para as poéticas.

Esse lugar da criação poética dos clientes em paralelo com o exercício da potência na criação interventiva dos arteterapeutas amplia o diálogo conectivo para potencializar a vida e promover um espaço sensível e expressivo. É necessário entrar na complexidade da constatação de que a criação é um ato comunicativo

(SALLES, 2013, p. 49). Se Salles reflete que o ambiente afeta o artista, e que sua criação está tecida por tramas de um tempo da ciência, arte e sociedade, podemos pensar que as produções dos clientes e proposições dos arteterapeutas dialogam por um cenário da contemporaneidade permeados pela experiência.

Este ensaio, portanto, se propõe a refletir sobre as poéticas dos arteterapeutas no exercício de sua função e diálogo com os clientes. No tempo dilatado da sessão, propúnhamos um caminho da presença, percebendo que ela deveria estar em nós além e antes dos clientes, e que, portanto, esse exercício era individual, mas compunha um coletivo, já que essa conexão se estabelecia nos momentos que percebíamos, enquanto terapeutas, como a nossa postura poderia ser fundamental na condução do grupo. Ao longo do processo, fomos nos construindo humanos em ações e escuta. Se a presença deveria ser trabalhada em nós, a poética com certeza também se desenhava por esse caminho.

Assim, reunimos em nós muitos corpos e muitos fazeres, num corpo da experiência. Nossa existência é significada e constituída pela coexistência de diferentes forças e acontecimentos que se interpenetram como substrato das ações cotidianas. A formação desse substrato importa-nos descortinar no decorrer dessa escrita, na tentativa de evidenciar o espaço estriado da superfície corpórea que, de algum modo, conduziu a momentos de paralisia na prática profissional no acontecer do estágio, e que, mais tarde, paradoxalmente, num processo de criação de espaços tidos como lisos, tornou-se disparador de um olhar crítico sobre esta mesma prática (DELEUZE, G.; GUATTARI, F. 1997). Interessa, portanto, as operações de estriagem e alisamento que se produzem no espaço do atendimento arteterapêutico.

Interessa-nos ainda, refletir e compor um ensaio/partitura que

opere como superfície de transmissão daquilo que o arteterapeuta experimenta como sua forma de agir. Forma pode ser pensada como uma agregação do momento presente, carregado de historicidade e de possibilidades futuras. Uma determinada forma é um certo agenciamento possível. É um determinado encontro de partes, sempre com o potencial de mudança. A forma enquanto maneira com a qual alguém recebe um olhar e pode se afetar com ele. A forma/maneira com a qual acompanha-se alguém em suas angústias, aproxima-se de um outro alguém, escuta uma história de vida muito diferente da sua, convida um outro a se expressar, conversa com um colega de trabalho, dialoga com um supervisor para apoiar um cuidado de maneira pouco tradicional, escreve-se um relatório para uma escola sobre o processo de um grupo, apresenta-se uma história relatada a outros parceiros de turma, busca-se transmitir algo de experiências que muitas vezes fazem silenciar as palavras, romper com o que parecia ter sentido, disparar processos de mutação ainda não consistentes. A forma que um profissional pode ter; uma cartografia de uma experiência profissional. Uma tentativa de transmissão daquilo que acontece no corpo do arteterapeuta ao acompanhar vidas em movimento.

Entre forma, experiência e criação poética, cartografamos. Ao longo desse ensaio, teceremos por camadas e aportes bibliográficos uma escrita que acolha tais percepções. Acreditamos que uma linha de escrita desse trabalho se inicia, assim, a partir da tessitura dos primeiros nós de uma complexa rede que compõe os modos de trabalhar dos arteterapeutas implicados com a produção de potência e vida; um fazer empenhado na construção de um território existencial criativo e singular. Entendemos que o primeiro passo foi dado na experiência do estágio e utilizamos essa vivência simbólica em uma proposta de refletir sobre a formação por

camadas, como um “atirar-se para o penhasco” como a figura arquetípica do Louco em busca do novo e, ainda, uma conexão inicial no experimento do papel daquele que pode conduzir e ampliar a multiplicidade de caminhos possíveis na produção de vida.

Dessa maneira, é importante salientar que nesse estudo, temos por objetivo trazer experiências desse recorte formativo e a partir dela, investigações e indagações que nos atravessaram em busca de pistas que nos fortaleçam enquanto profissionais da área. Com tais investigações, também gostaríamos de abrir a roda para diálogos com outros profissionais em formação sobre temas que permeiam os cotidianos da arteterapia enquanto potência de vida.

Camada 2

Em contato conosco para estar em contato com o outro: as sessões como produção de sentido e ampliação do simbólico

“Na pandemia eu ganhei mais pele. Fiz uma porção de roupas. Acho que vejo as roupas como uma proteção, cadeados... O corpo faz tanta coisa incrível... Mas acho que sempre me olhei aos pedaços. Tem colagem de tecido e farelo de lápis, guache, cola dourada brilhante. Meu eu está se permitindo ao não saber, aguentar um lugar mais aberto, que eu esteja presente”^[4]

Desde os primeiros passos desse caminho, a curiosidade direciona-se para aquilo que permanece estranho e incapturável por qualquer tentativa de codificação, seja nas situações clínicas ou

[4] Fragmento retirado de Diário de Campo dos pós graduandos, lugar de abrigo das vivências do estágio. Produção e palavras da participante F.

na própria vida. No caso da Arteterapia, a suposição é de que nas ocasiões em que há uma desobediência ou despojamento por parte do arteterapeuta em relação às convenções, o que se questiona, em certa medida, é a própria vida e as formas de dominação a ela direcionadas. Nesses casos, a força que geralmente prevalece por trás dos gestos é a da vida em sua potência criativa e afirmativa.

Como nos alerta Clarice Lispector (2004), em seus apontamentos sobre a escrita literária, “não se faz uma frase. A frase nasce”. O encontro, do mesmo modo, não é feito apenas pela aproximação dos corpos – ele nasce. Esta similaridade refere-se a um fazer arteterapêutico não constituído, *a priori*, pela aproximação de corpos ou de saberes, mas que nasce da intuição, dos afetos e das intensidades de arteterapeutas e clientes.

No contato cotidiano em nossas profissões trabalhamos com gente. Nossa principal ferramenta de trabalho, seja na educação ou na saúde, está pautada no desenvolvimento de pessoas. Portanto, o diálogo e a escuta já se fazem presentes e predispuseram-se em nós construções desse corpo de acolhida. Assim, com os grupos que conduzimos precisávamos criar essa camada onde o contato conosco antecedia o contato com o outro para organizar uma convivência.

Conviver. Com-viver, um enigma. Conviver é para além de estar junto no mesmo espaço, seja ele a casa, a cidade, o consultório, a sala de aula, as janelas na tela do computador. A convivência passa pelas construções das maneiras pelas quais é possível, ou não, estar junto. Diz Gilberto Gil (2008, p. 11): “*nada é mais atual do que discutir o Viver-Junto*”. Possivelmente existem várias hipóteses quanto a este enigma, que o coloque como uma dificuldade ou como habilidade humana. Pensamos nele, na experiência relatada, como um desafio que acompanha a história do vivo.

Cotidianamente, deparamo-nos em situações nas quais é preciso organizar uma convivência ao partirmos da compreensão de que as formas de estar junto não são dadas, e sim construídas. Na cena pandêmica que se estabeleceu no ano de 2020 em virtude do Coronavírus, precisamos em nossas profissões, estudos e posterior formação acadêmica em arteterapia também organizar um corpo diante de todas essas mudanças. Não estávamos nos formando apenas arteterapeutas. Nos formávamos diante de uma instabilidade e fragilidade em que o mundo se encontrava. Daí, pensar tal corpo que se forma, e está diretamente em contato com a emoção própria e do outro se torna um desafio ainda maior, a medida em que não conhecíamos, nem prevíamos um futuro e nos apegávamos a um agora na formação e na vida.

Organizar a nossa presença para um atendimento que falaria sobre o tema foi fundamental para uma boa continuidade e execução direcionada das ações. Daí uma implicação: é possível falar e propor presença sem de fato organizar o corpo presente de quem a propõe?

Fazer comunidade é fazer partilha no campo do simbólico. Partilha do sensível, partilha da vida em comum, com o espírito livre de assuntos e vontades. Constroem-se contatos episódicos; alimenta-se a presença; comparece-se a um encontro ao qual se pode simplesmente faltar, ou falta-se a um encontro que, no entanto, não deixa de acontecer, pois entende-se que a distância pode ser próxima e a proximidade pode ser distante.

Quando começamos o curso de formação em Arteterapia e, posteriormente, o estágio - que propunha a construção de dois grupos que dialogassem a partir de uma poética da presença, com adultos que estivessem em afinidade de discussão com o estado de presença na contemporaneidade - o corpo em questão já se

mostrava em ações e afetos, porém seria preciso no contexto de um *setting* virtual pensar outras maneiras de acesso para além do cibernético que a palavra exprime - cavar espaços no mundo para receber cada participante dos grupos, *“abrir um espaço para em que aquele que vem possa habitar; pôr-se à disposição daquele que vem, sem pretender reduzi-lo à lógica que impera em nossa casa”* (LARROSA, 2010, p.108).

Para tanto, se fez necessária a movimentação de um arteterapeuta que operasse a partir da percepção e do diálogo com os participantes, entendendo que técnicas prontas não seriam capazes de dar conta ao contexto da presença, e por isso afetivo, quando pode considerar cada corpo com suas possibilidades de aumento ou diminuição da potência de agir nos ambientes.

No processo arteterapêutico, os materiais expressivos, a adequação do *setting* e o acolhimento do arteterapeuta permitem que a energia psíquica traduza-se em concretude através das produções expressivas diversas e, a cada transformação dos materiais, analogicamente aconteçam transformações no nível psíquico (PHILIPPINI, 2013, p. 18)

Entre o *setting*, os dias que se seguiram após e o próximo momento com o grupo, conversávamos, discutíamos e íamos construindo um processo onde os modos de presença do outro influenciavam em afeto o caminhar terapêutico do grupo, inclusive na escolha dos materiais expressivos, onde íamos trabalhando com papéis de diversos tipos, texturas, tamanhos, cores e possibilidades para trabalharmos no *setting* os papéis sociais em diálogos com a presença na vida e no agora.

Ao começarmos a nossa construção como arteterapeutas no substrato de um solo pandêmico, pela via do afeto, pudemos abrir possibilidades delicadas e sutis nas durezas e embrutecimentos instaurados pelo Coronavírus. Inventar a cada vez um gesto que

opere a favor da vida e afirmação de sua potência, pode fazer da Arteterapia um agente que desfigure o feito para criar novas formas, já que *em Arteterapia o trajeto é marcado por símbolos particulares que assinalam, informam e definem sobre os estados da jornada de individuação de cada um* (PHILIPPINNI, 2013, p.18).

Fomos percebendo o *setting* como um lugar em que o arteterapeuta busque e construa, pelo plano dos afetos, criar meios dissonantes onde possa ampliar os potenciais constitutivos de si próprio, dos clientes e das qualidades intrínsecas dos materiais que são trabalhados, de modo a revelar o que há de singular na problemática emergente e constituir como uma possibilidade de reencontro com o sentido.

Tratar da vida com delicadeza pressupõe uma simpatia com as desutilidades, como nos diz Manoel de Barros (2010, p.148) “perder a inteligência das coisas para vê-las” é liberar a vida, assim como a característica expressiva da arte, de sua violência argumentativa, é afirma-las em sua potência de simplesmente acontecer no mundo. Nesse gesto de suspensão, despista-se a arrogância de proveniente de uma língua maior; alavanca-se a potência de inventar processos de individuação.

Assim, durante a nossa vida exterior cotidiana, de repente se é envolvido em uma empolgante aventura interior; e pelo fato de ser única para cada indivíduo, não pode ser copiada ou roubada (FRANZ, JUNG; 2008, p. 283).

Se o sujeito é meio de individuação e não apenas resultado, há no acontecer da prática arteterapêutica não indivíduos já constituídos, prontos, com características e comportamentos fixos, mas sujeitos em processo e que tem em si mesmos, e no fazer experimental coletivo, os meios de suas próprias individuações. Portanto, a individuação se constrói durante o percurso. Trabalhar as

afetações que atravessam o corpo, no contexto da vivência aqui narrada, se traduz em uma aproximação suave com a possibilidade de ser outros.

Ao entendermos a experiência na visão de Larrosa (2015) como algo que nos atravessa e que não temos controle porque nos passa e não nós quem passamos por ela, tal referência se consolidará ainda mais nos encontros arte terapêuticos em sentido e simbolismo e posteriores ampliações no caminho da individuação diante de um fazer coletivo. A construção de um atendimento perpassa, portanto, não só a decisão de qual técnica utilizar, mas o olhar atento do profissional em diálogo com o grupo atendido.

No percurso do estágio, não havia um ponto de chegada preestabelecido, nem uma imperatividade da técnica. Esta servia como mais uma ferramenta que se podia dispor na tentativa de abrir o outro e nós mesmos para um contato vivo com o mundo. A pretensão era proporcionar um mínimo de experimentação sem, contudo, impor uma urgência de criação ou de contato. Arte da experimentação de si sem caminhos predeterminados que pode incidir em melhoras de estados cristalizados e potencializar a percepção das diferentes camadas que uma experiência abriga. Não se trata apenas do que fazer, mas do *como fazer*.

A pergunta sobre a organização da presença em nós, permeada pela experiência de propor atendimentos virtuais com a arteterapia, nos abriu caminhos, mas também buracos reflexivos sobre a experiência e a presença em nós para estar em contato com o outro.

Ao longo dessa camada, podemos então trazer pistas de que o olhar cuidadoso do profissional deve estar voltado a si e ao outro para proporcionar momentos que realmente possam estar ligados com as relações de cuidados.

Camada 3

Quebras, espaços e expressividades: o que cabe no *setting* arteterapêutico

Definir *settings*, seus contornos e o funcionamento dos sujeitos nesse contexto é sempre um risco e requer disponibilidade para garantir expansões pela criatividade. Compor esse espaço para um coletivo e no território virtual se colocou como um desafio diante do caminho formativo. Poderíamos ressaltar que as janelas de individualidade do aplicativo de comunicação, recortando o olhar ao limite da tela, contrapunha as ideias de Jung (2008) em resgatar os processos criativos. Nesse sentido, organizar o pensamento, ativar a sensibilidade, conhecer à medida que se inventa e intervém figuraram como dispositivos importantes no fortalecer do trabalho.

Os grupos aconteceram semanalmente com uma hora e meia de duração. Outro ponto de reflexão: passamos grande parte dos últimos dois anos em movimentos que requeriam o uso dos espaços virtuais, para trabalho, lazer entre outras situações. Dessa maneira, como garantir que o espaço virtual desse contorno e garantia de se construir um potente *setting* terapêutico? A prática da presença nos ajudaria a vestir essa camada.

Em um dos encontros onde a proposta se constituiu em trocar histórias, a presença se mostrou como a presentificação do vínculo, do espaço que cada um habitava no grupo. Em um outro momento, a presença se fez ocupar o *setting* com a proposta de recorte e colagem, após a supervisão, nos trazendo elementos de afinação e afirmação do espaço grupal.

Esse lugar retroalimentado por nós em diálogo com supervisão e grupo foi abrindo caminhos para compor uma presença que se

garantia de maneira simples diante do território virtual. Um desejo por querer estar, e consequentemente por ficar dos participantes.

Trata-se de um caminho feito de cores e formas, repleto de significados. Este caminho, às vezes, é longo, às vezes é cheio de obstáculos, obrigando a recuos e paradas... Por ele caminham viajantes solitários ou, por vezes, bandos alegres e ruidosos e todos, ao passarem, deixam rastros e restos, pistas e partes, com seus pés marcam o trajeto e, com suas mãos, alargam a passagem. Há quem desista logo, quem caminhe um pouco mais e quem, arduamente, chegue até o final, para só então descobrir que este fim bem pode ser só o começo... (PHILIPPINI, 2013, p. 17)

Acontecimentos sem nada na língua que possa traduzi-los, que, dessa condição estrangeira, perturbam os que tem muitas certezas, e eventualmente abrem fendas que permitem a entrada de novas correntes de ar. Dar oportunidade para a abertura fazer presença requer hesitação, silêncio, atraso, delicadeza. Afinidade com a poesia, simpatia pelo vulto de um sentido que escapa. Muito pouco de apropriações para aplicações assertivas. É a procura por encontros horizontais que consigam sair temporariamente das regras. Indisciplinas que escapam ao controle civilizador e sustentam-se em sua potência política do estar junto. Trata-se menos da fidelidade à uma ideia, e mais da “persistência de uma prática” (BARTHES, 2003, p. 335).

Fomos entendendo, entres as produções e elementos expressivos, que o espaço e o coletivo se concretizam por escolha de manter-se no caminho. Não só do cliente, mas nossa, porque o lugar do arteterapeuta está também em aceitar o convite de caminhar junto.

Com isso, entre histórias e símbolos fomos construindo junto com os participantes do grupo a ideia da árvore, refletindo que o desejo por construir a presença desse coletivo foi o solo para o

plantio dessa árvore. Os nutrientes vieram do abrir as portas de casa, olhar para as diferentes camadas do eu e ser substrato fértil do árvore-ser.

Entre o eu e a rua, o eu e a casa, o eu e a tela do vídeo, não se trata de comparar corpos a outros corpos, nem definir “quems”. Não se trata de julgar quais são os limites dos “eus”, mas olhar para o que se passa entre. Ao voltar a atenção na percepção do que se passa entre, atenta-se para o caráter transitório em que tudo parece construção e já está em ruína. O que se passa entre nós faz sentido na duração de sua passagem, do encontro.

Esse caminho da construção do *setting* foi se colocando com seus agenciamentos, sendo necessário que mesmo no simples da proposta na construção da árvore, fossemos percebendo outras linhas de fuga também na perspectiva de Deleuze e Guattari (1997) criando contornos, mas também possibilitando que essa expressividade fosse para além do formal, comum ou ordinário. Em outras palavras, pensar uma árvore que não estivesse condicionada ao tronco marrom ou caule verde, tão institucionalizada em nossa vivência e reproduzida pelo coletivo.

O *setting* permitia a quebra e em cada encontro ao propor que fosse construída uma parte dessa árvore, esse cuidado com o que iria além do ordinário com o mesmo cuidado com o tempo, olhar e percurso de cada participante se consolidava num caber que permitia não caber e num quebrar que nada tinha a ver com fragilidade apenas, mas com possibilidade de, a partir disso, construirmos outros espaços possíveis dentro e fora do momento do atendimento.

Para sustentar-se no lugar da convivialidade, ou para dizer daquilo que acontece nos encontros passageiros instaurados pelos grupos, faz-se necessário deformar e reinventar constantemente

os acontecimentos para não os aprisionar ao campo das verdades – o que significaria condená-lo ao seu pior destino, de onde encerra-se a possibilidade de invenção de outros possíveis.

Como acompanhar? Como configurar uma organização que não exponha os participantes ao risco de se machucarem, mas na qual ao mesmo tempo, haja o risco do encontro com outros, de serem afetados pelo que encontrarão?

A produtividade da arteterapia reside basicamente na possibilidade de facilitar caminhos expressivos singulares para cada cliente e o fluir nesse processo vem da prática, experimentação e estudo de modalidades expressivas diversas. Evitando cair na armadilha do “ter que” unificar a linguagem ou utilizar práticas homogeneizadas, cabe zelar pelos territórios de criação, sejam internos ou externos (PHILIPPINI, 2013, p. 24)

Acompanhar os grupos incitou em nós um exercício constante de definição de limites e fronteiras, o que não significa enclausurar-se, isolar sua pele através de um invólucro protetor em territórios instituídos.

Philippini (2013) reflete sobre a importância do profissional arteterapeuta como um facilitador de processos criativos e portanto, ser também alguém que cuida de seus próprios processos. Ainda, nos termos da autora é preciso que *os arteterapeutas apostem na diferença e não na tentativa improdutiva de semelhança a outras abordagens clínicas* (PHILIPPINI, 2013, p. 24)

A experiência não configura formas fixas de acompanhar e sim implica-se em produzir o gesto de cuidado quando a paisagem se define ou se esvai. É este um modo possível de se fazer arte-terapia: inventar a cada vez co-presenças com o próprio corpo conforme as movências dos encontros, naquilo que se configura e se desfigura a todo momento.

Tentativas: o estar, em presença física e afetiva com os grupos

no cotidiano foi gradualmente distanciando-se da programação. Não por recusa, mas por deserção. O próprio processo formativo pauta necessidades, evidencia interesses, e compele a experiência em direção a exercícios vivos que se inscrevem no território da proposta inicial, e o refaz por alargamento, reposicionamento das ordenações vigentes, transmutação das normativas em parâmetros: bússolas para uma navegação errante.

[...] tentativa – não é um projeto, não é uma instituição, não é um programa, não é uma doutrina, não é uma utopia. [...] Uma tentativa esquia as ideologias e os imperativos morais, as normas. Uma tentativa só sobrevive se não se fixar um objetivo, mesmo quando inevitavelmente é chamada a realizá-lo. [...] esquivar-se de tudo o que solicita, tudo o que inclui, que obriga, que amarra [...]. (DELIGNY, 2013, p. 265)

Camada 4

Produzir-se enquanto arteterapeuta: como ativar essa camada enquanto movimento

Na camada superficial que se apresenta ao mundo está o ser que se produz arteterapeuta. Nessa camada, dada pela carapaça do que trazemos na bagagem e o que dividimos com o outro, nossas construções simbólicas vão criando formas entre a experiência da expressividade, escuta e palavra.

Um profissional envolvido no cuidado com a vida do outro é composto muitas vezes por linhas de segmentaridade duras, como a sua profissão e todas as problemáticas que dela surgem, enquadramentos familiares, mas também composto por outras coisas, por conflitos criadores, por loucuras secretas, por atrações potentes... as linhas vão assim constituindo cada biografia, o desenho de cada vida. As linhas desenharam políticas. Políticas aber-

tas à produção de diferenças, políticas amedrontadas pelo novo e conservadoras que insistem em padronizar, políticas sob as quais resistir é mais ou menos possível.

Fazer do próprio processo um acontecimento que prepara para os processos com o outro, e tornar experiência a experiência da própria formação e os acontecimentos da vida de quem se quer cuidar como terapeuta é por nós entendido como um exercício de sensibilização. Os momentos de contato com modos de expressão e problemas a eles concernentes transformam-se em situações artesanais, orientadas por elementos técnicos e procedimentais, aliadas a outros históricos e críticos, convergindo para que o próprio arteterapeuta, em (constante) formação encontre singularmente um caminho que se dá por invenção.

[...] é necessário ser capaz de aceder a um certo lugar, uma certa "paisagem", ser sensível ao pequeno detalhe, mesmo escondido, mesmo insólito, ser sensível à emergência, ser sensível "àquilo que tem *pathos*". É justamente o que, quase sempre, está mascarado por completo pelos ensinamentos demasiadamente abstratos ou estereotipados: o que, afinal de contas, não "se ensina", no sentido habitual do termo. Uma técnica de sensibilização é então importante, ela necessita de uma aprendizagem, mais no sentido nobre do termo, no sentido dos "artesãos", dos operários que talham as pedras, por exemplo. (AGAMBEN, 2007, p. 4)

São as dinâmicas entre as linhas e as segmentaridades, junto ao trabalho de cada corpo, de conhecimento de suas afetações e da construção da permeabilidade de suas membranas, que determina o grau de potência para que cada encontro aconteça ou não, para que um atendimento possa alcançar a singularidade que necessita, mesmo em contextos coletivos. As ações propostas pela arteterapia, assim como as diferentes formas de existir de cada um, estão agenciadas e imersas nessa dinâmica.

Pelo caminho de desvendar outras possibilidades, as linhas de

fuga que inventamos a partir da leitura de Deleuze e Guattari (1997) abrem caminhos para olharmos para Jung (2008) em seu viés da expressividade. Daí, se dá o encontro: um possível diálogo em que a expressividade e a ampliação do símbolo, possa garantir ao sujeito um estar ampliado no mundo, em relações que não os limitem no contorno de uma vida pré estabelecida pelo outro, mas sim elaborada e vivenciada a partir de suas próprias ampliações e que o coloca no caminho da individuação.

Buscar mapear as políticas desses encontros pode indicar as possibilidades de relação, num mundo tão recheado de imagens prontas. Quanto de trabalho é preciso fazer para que movimentos de fuga aconteçam e embaralhem e ampliem a padronização de tudo. Dessa maneira, é necessário abrir caminhos para uma observação das camadas e a criação de fissuras que possibilitem um olhar expansivo e menos enrijecido para métodos, aplicações ou modelos que certamente podem não dialogar com os acontecimentos.

Tal camada e suas propostas, portanto, não se constrói em anulação aos modelos e modos vigentes, mas se constrói por um caminho de ampliação para outros modos de composição desse cenário em que nos caiba roupas e camadas existenciais e formativas para ocupar esses espaços. Manifesta-se como uma afirmação de um modo de se construir arteterapeuta nesse caminho. As relações passam a ser vistas como certas composições, experimentações que podem alterar de diferentes formas as vidas. Nesse sentido, muito do que vivemos e as formas de existir que experimentamos ao longo do processo formativo de estágio são efeitos deles. No cotidiano da profissão nos encontraremos em muitos momentos conosco e com os outros.

Nas palavras de Calvino (1990), pela metáfora, criamos espaços perceptivos

O inferno dos vivos não é algo que será; se existe, é aquele que já está aqui, o inferno no qual vivemos todos os dias, que formamos estando juntos. Existem duas maneiras de não sofrer. A primeira é fácil para a maioria das pessoas: aceitar o inferno e tornar-se parte deste até o ponto de deixar de percebê-lo. A segunda é arriscada e exige atenção e aprendizagem contínuas: tentar saber reconhecer quem e o que, no meio do inferno, não é inferno, e preservá-lo, e abrir espaços (CALVINO, 1990, p.150).

Ao ativarmos essa camada primeira, que se mostra ao outro e possibilita que o outro se expresse, o que precisamos cuidar em nós enquanto percepção para que estejamos de fato conduzindo bons processos?

É preciso observar um caminho anterior ao definir estratégias e possibilitar a expressividade do cliente. É preciso garantir em nós arteterapeutas aberturas possíveis para estar neste espaço, trilhar esses caminhos e preservar uma camada que se disponibiliza a abrir espaços de subjetividades em si e no outro.

Com base nas experiências que se constituem quando a atenção se volta para seus próprios gestos, afetações, presença no corpo e modos de expressão, bem como as daqueles que estão nesse processo coletivamente, o arteterapeuta pode afirmar-se habitante de um acontecimento. Na singularidade de cada experiência que se efetua, podem-se entrever pequenos desvios e frestas que abrem passagens para a vida, transversalizam-se e inventam um território comum. Isso configura orientações para novos fazeres e experimentações que devem seguir compondo as tentativas para uma formação, em movimento e processo contínuo, comprometida com a vida e a experiência coletiva.

Referências

- AGAMBEN, Giorgio. **O que é o contemporâneo e outros ensaios**. Honesko VN, tradutor. Chapecó, SC: Argos; 2007.
- BARROS, Manoel de. **Poesia completa**. São Paulo: Leya, 2010.
- BARTHES, Roland. **Como viver junto**: simulações romanescas de alguns espaços cotidianos – cursos e seminários no Collège de France, 1976-1977. (trad. Leyla Perrone Moisés). São Paulo: Martins Fontes. 2003.
- CALVINO, Italo. **As cidades invisíveis**. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.
- DELEUZE, Gilles. **Conversações** (1972-1990). São Paulo: Editora 34, 2008.
- DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. **Mil platôs - capitalismo e esquizofrenia**, vol. 5. Tradução de Peter Pál Pelbart e Janice Caiafa. — São Paulo: Ed. 34, 1997.
- DELIGNY, Fernando. Linhas erráticas. In: Pelbart PP. **O avesso do Niilismo**: Cartografias do Esgotamento. São Paulo: N-1 Edições; 2013.
- ESPINOSA, Beneditus de; **Ética** [tradução de Tomaz Tadeu]. - Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.
- GIL, Gilberto. **Série Encontros**. Apresentação de Ana Oliveira. Rio de Janeiro: Azougue Editorial, 2008.
- JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos**. 2. ed. Especial. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- LARROSA, Jorge. **Pedagogia profana: danças, piruetas e mascaradas**. Belo Horizonte: Autentica, 2010.
- _____. **Tremores**: escritos sobre experiência. 1 ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2015.
- LISPECTOR, Clarice. **Água Viva**. Rio de Janeiro: Francisco Alves. 2004.
- MARTINS, Márcio A. R. **“Escavações do tempo**: olhares sobre a paisagem do presente”. Transcrição de fala em seminário. UFRGS, 2004.
- PHILIPPINI, Ângela. **Para entender Arteterapia**: cartografias da coragem. 5. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2013.
- SALLES, Cecília Almeida. **Gesto inacabado**: processo de criação artística. 6ª ed. São Paulo: Intermeios, 2013.
- SPINOZA, Benedictus. **Ética**. Edição bilíngue Latim-Português. Trad. e notas de Tomaz Tadeu. 2 ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2008.

A voz da argila

Juceli Aparecida Mesquita^[1]

Renata Oliveira de Andrade Farias^[2]

Tiago dos Santos^[3]

[1] Juceli Aparecida Mesquita – jucelimesquita@yahoo.com.br

[2] Renata Oliveira de Andrade Farias – renatafariasarteterapia@gmail.com

[3] Tiago dos Santos – dsantos.tiago86@gmail.com

Todo material é arquetípico por si só, e só se torna vivo na mão de quem o manipula, podendo acessar e materializar diversas extensões do inconsciente.

Percebemos o quanto a escolha do material é importante para a conversa entre obra e autor. Por isso, através da vivência em nosso estágio com atendimentos em arteterapia, ousamos utilizar a argila em uma das sessões e o resultado foi tão potente, que decidimos fazer este ensaio artístico no qual demos voz ao material. Podemos afirmar sim, a argila criou vida e dialogou com cada pessoa que se entregou ao processo.



Ao finalizar, verificamos a importância de, enquanto arteterapeutas, experimentar também este potente processo, então fizemos esta prática de produzir o nosso pote ouvindo o que ele teria a nos dizer.

Eis a narrativa do resultado, esperamos que vocês possam apreciar e sentir conosco a mesma intensidade vivida em cada história.

O imperfeito

Em suas mãos recebi um cuidado diferente, harmonioso, vistoso, que me deu uma identidade. Com seu toque ganhei uma forma acolhedora, com diversas utilidades, como sanar a sede, aquecer uma noite fria com uma bebida quente etc. Recebi alças que facilitaram meu manuseio, trazendo firmeza.

Ver você me olhando fez-me sentir suas sensações. Mostrou-se surpresa e parecia-me que estava aprendendo comigo algo sobre você mesma.

De início parecia incomodada, recordando as constantes frustrações por não conseguir construir algo de acordo com sua visão idealizada de perfeição.

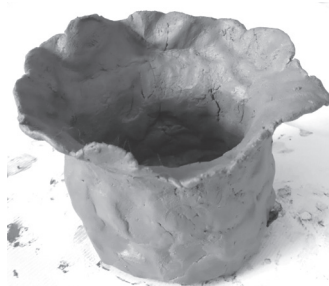


Mesmo insegura, você me sentiu, e foi possível encontrar-nos nesta troca de energia, onde eu acolhi suas incertezas e você me olhou aceitando minhas imperfeições. Então você permitiu-se ser surpreendida, assumindo uma transformação onde reconheceu que o erro deve ser acolhido e que você pode tentar novamente o quanto for necessário, dando-se a chance de se aprimorar sempre mais, entendendo que ser imperfeito faz parte do processo.

O Desabrochar de um sentimento

Quando olhei para você parecia-me que estava tranquila. Quando me tocou senti que uma força saía de você. Começou a me torcer, como se torcesse o pescoço de uma pessoa. Então eu grudava em suas mãos, causando-lhe um incômodo. Na tentativa de se livrar de mim, eu lhe mostrei que as raivas que você achava que estavam resolvidas, ainda precisavam ser olhadas e repensadas.

Ao me ver tomando suas mãos, você compreendeu os sinais, permitindo-se não só me tocar com um pouco mais de ternura, aceitando também que eu lhe tocasse. Pude sentir a leveza de suas mãos que foram dando-me a forma de uma flor, e contemplei o seu olhar surpreendido com o que estava surgindo. Por entre suas mãos o florescer de novos sentimentos foi dando espaço para o acolhimento de tudo o que um dia foi difícil, e agora através de sua abertura ganhou novo significado. Você entendeu que precisava sentir para depois deixar ir.



À sua espera

Olá, prazer, sou eu, eu sim, um pedacinho desse inconsciente aqui presente, só que de uma forma um pouco diferente.

Isso, claro, personificado em mim graças a seu toque, e confesso que fiquei receosa ao saber que teríamos esse encontro por saber que você não gostava da minha textura e da minha temperatura.

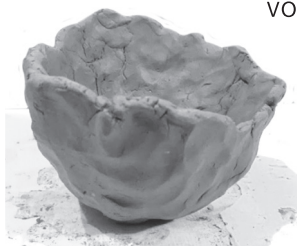
Mas, quando você me tocou, aos poucos, fomos nos entrosando, e olha só o que juntos formamos, um pote!

Aqui entre nós, sabemos que não foi só a isso que demos for-

ma, não é? Conseguimos dar forma àquilo que mais se fazia necessário ao seu momento, uma possibilidade de depositar tudo o que lhe fazia travar, não a deixando caminhar, pelo sentimento do medo. Você disse que, ao me tocar sentiu a mesma sensação de fobia, que tem o poder de paralisar você em situações da vida que lhe fazem sentir um medo extremo. Assim já adianto minhas desculpas, por ter que recordar ou sentir algo ruim em rememorar esses sentimentos que não lhe trazem boas sensações, mas prometo a você que pode ter em mim um espaço onde deixar tudo isso que a aflige e que não lhe permite seguir. Deixe em minhas paredes um pouco rachadas, formadas por seu toque, o que não lhe faz bem.

Contudo só tenho um pedido: que isso aconteça em seu tempo, quando assim se permitir, pois, ao sentir seu toque, senti também sua verdade e pude saber que as palavras ao final de nosso encontro, em que você disse não ter sido um encontro legal, não foram para mim, e sim para o que teve que se recordar. Por isso também a acolho e respeitarei seu tempo nesse processo de aceitação, e de compreensão de que, tudo bem às vezes se incomodar com algo que lhe tira do eixo, mas se isso persistir, que

você possa olhar para os detalhes, observar os pequenos traços, as mínimas marcas, elas podem lhe mostrar um poder confortante quando buscamos compreender o motivo delas se manterem presentes.



Deixe o controle

Você me olhou, parecia estar pensando como iria me tocar sem se sujar. No seu olhar percebi a desconfiança, queria saber se

esta experiência seria algo positivo. Então você me deu o primeiro toque defendendo sua postura lógica e controladora e logo pude sentir sua cólera. Sua paciência estava ausente e você sentia uma agonia de estar com as mãos sujas enquanto tinha que me encontrar. Fui percebendo que você ficava nervosa rápido e com a mesma rapidez se acalmava e você foi me mostrando, desse seu jeito, que se encoleriza sem motivos específicos. Pude visualizar suas não aceitação de pessoas que não percebem as coisas que para você parece tão óbvia. Você não queria me dar ouvidos, e eu procurava um jeito de mostrar-lhe que tocando em mim talvez poderia despertar um movimento natural interno que também possui, ao me modelar dando-me um formato. Senti sua leveza, nesse momento nosso diálogo tornou-se singelo, a tentativa de controlar foi dispensada, o imperfeito pode ser ele mesmo e eu sentia que fluía de você algo bom, e você associou esse bom momento ao de quando costura, sua mente fica vazia, leve. Transformando-me nesse vaso você foi limpando sua mente e esquecendo-se de suas raivas do dia. O mais incrível foi que conseguiu aceitar que não era preciso que eu ficasse inteiramente lisa, as ondulações fazem parte da história também. Ao final, contemplei você surpreendida consigo mesma.

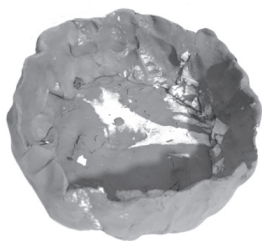


Finitude

Eu era um bloco quadrado e rígido, esperando que você depositasse em mim toda a raiva que o luto estava lhe provocando. Estava indignada, afinal, sua amiga havia tirado a própria vida horas depois de ter uma conversa consigo, sem que você perce-

besse nenhum sinal. Mas, ao invés de me socar, amassar, bater de maneira agressiva, despejar todo esse sentimento com toda força que suas mãos pudessem fazer, você fez o contrário e calmamente foi me alisando, abrindo com delicadeza, e eu fui deixando me esparramar assim como estava seu coração.

Acolhi, e com o mesmo carinho com que me tocou começou a me modelar. Senti nossa troca de energia e precisava trazer-lhe respostas diante de tantos questionamentos. Então me agarrei no papel que você usou como base para lhe mostrar que na vida, deixamos um pouco de nós e levamos algo do outro. E assim eu tomei forma de pote, onde em nosso próximo encontro acolheria outros sentimentos. Já estava tudo marcado, e eu fiquei aguardando esse dia ali ao lado de sua cama, velando seu sono. Porém uma ligação em meio da madrugada...outro luto...outro susto, e lá se foi a energia que me dispus a receber, estaríamos juntos até o fim, e então você esbarrou em mim. Fui de encontro ao chão e me quebrei, novamente fiquei como seu coração, em pedaços.

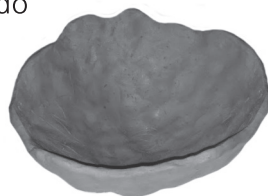


Mas também consegui mostrar a você, que suportei o que me cabia, e que a finitude da vida, ou das coisas, não pode ser prevista. Obrigada por recolher meus pedaços e por recolher também os pedaços de seu coração e se permitir seguir.

Coragem de falar

Você me olhou insegura naquela noite, não enxergava minha essência e nem a sua. Você estava cega de raiva! Era muita raiva e dominava você por inteira. E ao me tocar, pude sentir sua força que vinha com fortes impulsos do fundo do seu ser. Você me

socava me esmurrava, me batia me sovava, me jogava, me enchia de tapas... Eu acolhia toda aquela fúria no desejo de perceber o que estava por detrás e precisava sair para ser olhado, mesmo que você quisesse fechar os olhos. Então, após tanto me socar, você pensou na necessidade de viver o luto e fui percebendo que não era um luto qualquer. Era o seu luto, pela perda de seu pai tão jovem e assassinado brutalmente, cruelmente e até perversamente, sem chance de defesa alguma. Você era ainda uma criança, e até hoje, não entende bem esse fato. Sabe que as injustiças são vistas ainda com bastante frequência, na vida de tantas pessoas. Chorando, você foi depois, com calma, me modelando e eu fui sentindo uma harmonia transmitida por seus dedos, como aquela que faz nascer uma flor do meio da dor. Eu fui gostando do seu toque mais leve, mais seguro e equilibrado e você me via como uma cumbuca de espessura em alguns pontos finos, em outros mais grossos, alta e baixa. Encontrei-me no cume do seu processo, pois você gosta quando quem você ama fala calma com você. Então eu a escutei porque hoje você conseguiu falar o que ainda não havia dito.



Como um espelho

Oi, gostaria de conversar com você, e quanto tempo faz que você gostaria apenas de ser ouvida não é mesmo?

Confesso que quando nos encontramos minha vontade era poder te abraçar, mas de alguma forma eu precisava materializar tudo o que você tem passado, e somente assim, praticamente me transformando em um espelho, você pudesse de fato se enxergar e entender que precisa se olhar.

Você foi me tocando e eu, logo eu, que posso tomar qualquer forma fui me desmanchando. Assim como você também se desfazia em lágrimas. Mas toda essa água não foi suficiente para me moldar, você tentava me unir mas como seu coração, eu insistia em permanecer em pedaços mostrando uma fragilidade que habita em você, embora precisasse sempre em sua vida demonstrar o contrário.

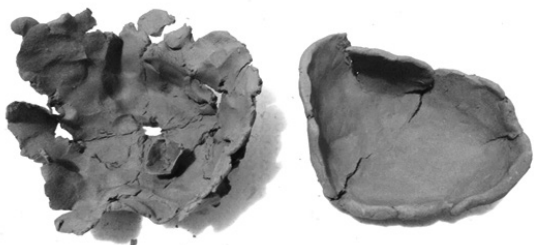
Mas não me leve a mal pois mesmo desconfortável esse nosso encontro foi poderoso e necessário. Você entendeu e verbalizou que eu refletia exatamente suas condições atuais. Sem estrutura, frágil, tampando um buraco e abrindo outro maior, sem espaço para ser acolhida, e sem a água necessária, pois muitas vezes você já engoliu o choro.

Envergonhada você quis se esconder de mim, mas eu nunca quis me esconder de você.

Minha intenção foi te mostrar que em meio ao caos ainda há possibilidades, e que você não precisa ser forte sempre. Pode dividir as responsabilidades e encontrar seu bem-estar, permitir-se apreciar o novo que assusta, que te incomoda, mas que possui também beleza.

Acho que consegui, pois você me refez, dessa vez um pouquinho mais inteira, afinal você entendeu meu recado e está aberta a esta reconstrução também, como se eu fosse exatamente seu reflexo. Você está se refazendo, só posso ser grata por se permitir,

pode me visitar sempre que sentir necessidade, garanto que lhe acolherei com o abraço tão esperado.



Ousadia de amor

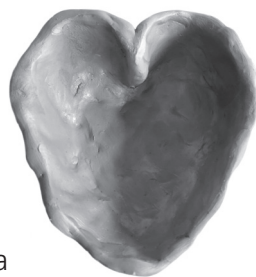
Engraçado que antes você não ia muito com minha cara, me achava fria e nada acolhedora, mas eu consegui provar para você que quando alguém está aberto a me encontrar, eu tenho muito a dizer.

E então você veio assim, sorrindo, com o coração grato por tudo que me viu mostrar nos processos, e se perguntou: “Por que também não posso me render?”

Você se entregou e me apertou, senti ali o poder dos quatro elementos. Sua mão logo se aqueceu e trocou a energia do fogo comigo, aquela primeira sensação fria que eu tinha, foi embora e você sabia que podia confiar nesta terra que mostra a você que poderá sim concretizar tudo aquilo que se dispõe a fazer com tamanha doação.

Foi me sovando, eliminando todo ar, e como quem deseja também deixar a racionalidade um pouco de lado, para seguir mais o coração nas conduções de processos, agora compreende que é capaz.

A água que você acrescentou em mim para eliminar as rachaduras remeteu aos choros, tantas vezes censurados, mas quem disse que terapeuta não chora? Oh, se chora! Sua água junto à minha, é como um mar que lava a alma, que mata a sede, que se mostra lá, ao fundo do poço.



É essa água que muitos virão buscar e você tem para doar. É esse mar de possibilidades que está à sua frente e que você resolveu velejar, no início sem saber qual rumo tomaria, mas confiando que o mesmo oleiro que modela você, é o marinheiro que está no leme do seu barco.

E esse coração que surgiu com o toque de suas mãos em mim, é para coroar tudo o que você vem buscando nesse caminho tão desejoso de sua doação e que você tem para oferecer. É essa a troca que você tanto buscou, e é chegada a hora de desfrutar. Doar-se com amor para com amor alcançar tantas vidas sedentas de respostas, de carinho, de conforto, de encontro consigo. É com esta sutileza que você viu, que é possível encontrar-se em meio as sombras.

Obrigada por vir, mesmo com medo, e transformar nosso encontro em uma ousadia de amor.

Inclinação

No início você me achou muito consistente, de fato eu estava dura, sem muita água. Você tem dessas coisas de querer ajudar todo mundo e acaba esquecendo-se de você, ou melhor, se deixa para depois! Eu não queria lhe falar isso, mas, foi inevitável. Mas tudo bem, você decidiu que modelaria seu vaso e me usaria toda e começou a me amassar com força, eu estava rígida, porém disposta a confiar em você. E você foi se lembrando de um tempo vivido que passou e ficou tão distante, aquele tempo em que você trabalhava comigo, eu era sua matéria prima, tínhamos uma boa relação! Embora você, de alguma maneira, sempre “determina” até onde vai suas relações. Lembrou-se dos Congressos das artes do fogo! Como você criava ideias, sem conseguir realizá-las. E hoje, olha você e eu aqui, juntas, temos algo em comum, sempre queremos colaborar com a vida. Você me abria como se abre uma massa e dentro de você vinha um sentido de abertura para o novo. Estamos agora em uma nova fase da sua vida, eu continuo a mesma, minhas reações são previsíveis, eu amo ser eu, sempre

verdadeira! Então você me modelou com firmeza, se preocupava se eu iria ficar de pé, percebi aquela característica sua de não querer perder ninguém, não perder nenhuma vida. “Senhor, que eu não perca nenhum daqueles que o Senhor me confiou”. Você foi me dando um formato de acolhida e suas digitais ficaram em mim, fiquei “pensa” como você, mesmo depois de tantas sessões de RPG. E a arteterapeuta que você vai ser é essa aí, limitada, você não vai poder negar isso, mas tem acolhimento, harmonia e beleza também. Minha missão é mostrar a verdade com amor e dentro do que é possível acolher, você se inclina para acolher a vida e isso é um bom começo.



Processo de cura

Olha você aí, achou que nosso encontro não aconteceria? Mas sim, ele aconteceu, e dentro desse momento tão mágico dessa trajetória, fiquei feliz em poder contribuir com minha presença, momento este que finaliza uma viagem pelo fundo do mais profundo saber ao se abrir para o novo.

Mas esse nosso encontro começou de uma forma um tanto quanto interessante, pois você já foi achando que seria fácil e tranquilo o manuseio, e sabe que cheguei a ter o mesmo pensamento?

Então foi quando aprendemos que não há nada como um contato próximo, com a percepção e sensibilidade necessárias para de fato sentir, e sentir como o todo realmente se dá, como o pulsar de seu sangue que pude sentir no momento de sovar, e a respiração diferenciada ao me apertar.

Entre essas idas e vindas, nesse momento de troca, observamos

que existem momentos em que a reconstrução é necessária, e que tentar tapar um vazio com um pouco mais de argila ou empenho não é o caminho.

E vemos que às vezes tudo tem que começar do zero, do nada, e tudo bem, pois olha só a forma que me deu, a forma de um recipiente que auxilia no processo de cura e por isso também fico feliz



em saber que daqui em diante nós poderemos auxiliar em processos de curas. Curas daqueles que em algum momento de suas vidas necessitem de nossas paredes firmes para aguentar o peso dos pensamentos, de nossa base simples, mas que sustenta, e de apoio de seus semelhantes, pois nossa essência é uma só.

O despertar do feminino na conexão com as quatro raízes do Universo

Daniele Barbosa Castelani^[1]

Julia Takahashi Shiota^[2]

Luciane Reia Sanches^[3]

[1] Psicóloga, CRP 06/131496, pós-graduanda em Arteterapia pelo NAPE

[2] Terapeuta Ocupacional, CREFITO-3 15643-TO, pós-graduanda em Arteterapia pelo NAPE

[3] Gerente de projetos, formação em Psicanálise, pós-graduanda em Arteterapia pelo NAPE

Introdução

O presente trabalho refere-se a um estudo de caso de uma das participantes de um grupo arteterapêutico para mulheres. O grupo foi composto por três facilitadoras e mais sete integrantes, todas maiores de idade, em busca de vivências tera-

pêuticas, tanto para suporte, como para instrumento no processo de autoconhecimento. Denominado *Roda das Comadres*, o grupo arteterapêutico foi criado em 2021 e contou com o total de 15 encontros, os quais ocorreram semanalmente com duração de uma hora e meia. A Roda teve como proposta unir a Arteterapia e o sagrado feminino como ferramenta para apoiar mulheres de todas as idades no despertar da força feminina, que traz consigo uma série de potencialidades, que, por sua vez, auxiliam no processo de vida.

Segundo o Dicionário Michaelis *Online*, a palavra “despertar” tem, dentre as principais acepções, as de: tirar do sono; acordar; reanimar; tirar do estado de torpor, ou inércia; dar a ocasião a provocar, causar, suscitar, revelar; fazer adquirir consciência. entre outras. Ela, por sua vez, vem da palavra “espertar”, a qual, além do mesmo sentido de despertar, tem como definição dar sinal de alerta. Ademais, espertar advém da palavra “esperto”, cujos significados são: desperto, que não se deixa enganar, cheio de astúcia, e morno.

Mas afinal, o que é o feminino? Alguma vez ele já esteve acordado? O que o fez adormecer? O que é preciso para despertá-lo? Como se tornar esperto a isso?

De acordo com o Dicionário Michaelis *Online*,

Feminino. fe.mi.ni.no; adj. 1 relativo a ou próprio de mulher (...) 2 relativo a ou próprio de fêmea (...) 3 relativo ao sexo que se caracteriza pelo ovário nos animais e nas plantas, fêmeo. (...). **Adj. sm.** **LING.** Diz-se de ou gênero de palavras ou nomes que designam seres femininos ou assim considerados. (...). **1Sm.** O conjunto é formado pela totalidade das mulheres existentes. (...). 2 atributos físicos e psicológicos que configuram o caráter e as qualidades das mulheres. (...). **Etimologia.** *lat femininus, esp femenino.*

Vê-se que a palavra “feminino” se originou da palavra “fê-

mea". Dentre as definições apresentadas deste último termo, no mesmo dicionário, quatro são pejorativas em relação à mulher, como se pode ver a seguir:

Fê-me-a

sf

1 BIOL Nos animais unissexuados, indivíduo em que se desenvolvem os gametas femininos, ou óvulos.

2 BIOL Animal do sexo feminino: "[...] a fêmea do tatu pode ter três, pode ter quatro, pode ter cinco ou seis filhos, e todos ou são eles ou são elas, não existindo irmão com irmã na mesma ninhada [...]" (JU).

3 BIOL, P US Ser humano pertencente ao sexo feminino; mulher: "Olho na direção que ele me indica. Uma vistosa fêmea está descendo de seu carro para a calçada. Pele creme, cabelos muito negros, e os olhos [...] verdes. '— Que mulherão!' — murmura Xisto" (EV).

4 Mulher lasciva, lúbrica, voluptuosa: Saí com ela; é uma fêmea e tanto.

5 V prostituta.

6 PEJ Mulher ignorante, obtusa, de quem se diz que serve apenas para a procriação: Para o bruto do marido, ela é apenas uma fêmea.

7 PEJ Mulher que vive com homem sem estar com ele casada; amante, amásia, concubina.

8 Peça circular ou liriforme em que se engancha o colchete; colcheta.

9 Parte de dobradiça ou gonzo, provida de cavidade cilíndrica oca, na qual se encaixa a peça com pino, chamada macho.

10 Denominação comum a qualquer reentrância que, na superfície de uma peça, recebe a saliência de outra.

11 Ao costurar uma peça de vestuário, prega em que se encaixa a prega macha.

12 NÁUT Cada um dos calços de madeira que, na popa da jangada, protege os paus do atrito contínuo do remo de governo.

13 MARC Ranhura, na borda de uma tábua, em que entra o macho na junta de macho e fêmea.

ETIMOLOGIA

lat feminam, como esp hembra (grifo nosso)

Conforme citado por Fonseca (2010), traduzido do *Etymologiae*:

Na verdade "femina", uma mulher, vem de "femur" a parte superior da coxa, onde a aparência do sexo é diferente da do homem. Outros,

usando uma derivação grega dizem que é por causa da ardente força com a qual uma mulher veementemente deseja, e que as fêmeas são mais desejosas do que os machos, tanto nos humanos quanto nos animais. Também os antigos pensavam que muito amor efeminava.

De acordo com o “Disquisitionum magicarum libro sex” (1608), conforme citado por Pancorbo (2020, p.1), “llámase fémina, fe y menos, porque ella siempre tiene y ofrece menos fe”. (Em tradução livre, “é chamada mulher (fêmea), ‘fé e menos’, porque ela sempre tem e oferece menos fé”.)

Contudo, o dicionário “The American Heritage Dictionary of Indo-European Roots” (p. 18) explica que o termo “fêmea” tem a mesma raiz – “dhe(i)” – de “félix” (felicidade), “fecundus” (fecundo) e “filius” (filho).

“Dhe” significa amamentar, mamar. Assim, a princípio, o verdadeiro significado de fêmea era “a que amamenta, ou dá de mamar”.

É interessante observar os movimentos históricos através de uma palavra e é inevitável comparar todo esse processo com o desenvolvimento da sociedade. Partindo do princípio de que o termo “fêmea” tinha por significado original nutrir, e que de sua raiz também surgiu a palavra “felicidade”, fica claro que ainda vivemos em uma sociedade permeada pela ignorância do feminino, mesmo nas próprias mulheres, portanto a importância de uma reconexão com a alma se faz necessária.

Talvez o feminino nunca esteve dormente, mas as pessoas que insistem em não acordar.

A proposta deste trabalho envolvia compreender como ele se traduzia para as participantes, e amplificar essa visão segundo a singularidade de cada uma, por meio da técnica dos quatro elementos como ferramenta para o autoconhecimento.

No entanto, foi decidido discorrer, no presente artigo, acerca de apenas uma delas, a qual chamou a atenção por seu comprometimento, assiduidade, entrega e sincronicidade durante o processo.

Como assevera Samuels,

A sincronicidade refere-se a eventos nos quais a correspondência de sentido entre os aspectos psíquicos e as ocorrências visíveis no mundo material não podem ser explicadas por meio de relação causal de tempo e de espaço. Trata-se de relação entre dois fenômenos que pertencem a âmbitos diferentes, compreendida por um princípio não causal. Nesses termos, a sincronicidade ocorre onde dois diferentes âmbitos da realidade (por exemplo, mundo interno e externo) se interceptam. (SAMUELS, 1993, p. 147, apud VECHI, 2020, p. 953)

Como um breve exemplo, Jung (2018, p. 31) relatou um evento ocorrido com uma de suas pacientes. Durante uma sessão, enquanto ela contava ter sonhado que ganhara uma joia de ouro cujo formato era o de um escaravelho, Jung ouviu algo se chocar contra a vidraça da janela de seu consultório. Ao se virar para ver o que era, deu-se conta de que era um inseto tentando adentrar a sala escura. Achando estranho, abriu a janela e o capturou, e viu que se tratava de um escaravelho verde e dourado. Então, mostrou-o para a mulher, dizendo: “aqui está seu escaravelho”.

Estela é uma mulher recém-casada, de 30 anos, sem filhos, que reside no interior do estado de São Paulo, filha única de um casal de idade avançada. Entrou para o grupo buscando autoconhecimento, pois, segundo ela mesma, sentia-se desconectada e em desequilíbrio. Quando indagada a respeito de sua conexão com o feminino, respondeu: “Um pouco perdida, confesso!”.

Estela fluiu e se entregou durante as atividades com cada elemento, mostrando com muita clareza a importância da conexão com os elementos para o despertar do seu feminino e todas as

suas potencialidades. Ora sutil, ora vibrante, aos poucos foi entendendo como realizar esse resgate em cada elemento e como utilizá-los em cada situação; como numa dança com coreografia própria, em que cada movimento (ou elemento) é imprescindível para alcançar a sua performance em totalidade.

Fundamentação

“A mulher é uma experiência e uma
energia feminina que tece, que é tecida,
que é desfeita e que se movimenta.”

Barbara Black Koltuv

A queixa de Estela jamais será exceção, tampouco excepcional; ela, assim como inúmeras mulheres que cresceram e se desenvolveram numa estrutura patriarcal, foi se perdendo em meio à sua jornada de vida, e aos poucos foi se sentindo desorientada, confusa e cansada.

Sem reconhecer as ferramentas e instrumentos que possui dentro de si própria, sentia-se perdida em relação a quem era, e queixosa por seu propósito de vida ainda estar indefinido, tendo dito isso algumas vezes no decorrer de todo o processo.

O patriarcado, cuja perspectiva apolínea é constante, solar, linear e produtiva, tem sido a única referência a ser seguida, de modo que muitas mulheres sofrem, pois sentem dificuldade em reconhecer e aceitar que são lunares e cíclicas.

Como o mundo funciona com base em antinomias, é impossível que uma coisa exista sem que haja o seu oposto, ou seja, não se pode falar em escuro sem a concepção do claro, e só se tem a noite porque existe o dia. Logo, uma cultura solar e apolínea terá em

seu oposto um lado bastante sombrio, o que ficou demonstrado por Schapira (2018, p.16.), ao expor o lado sinistro e abusador de Apolo em uma nova perspectiva do mito de Cassandra.

Na mitologia grega, o deus se apaixona por Cassandra, e concede-lhe o dom da profecia. Ela, porém, se recusa a ser seduzida. Por vingança, Apolo a amaldiçoa, fazendo com que absolutamente ninguém acredite nas profecias da princesa.

Essa passagem do mito representa quão reprimidas e podadas as mulheres foram em sua sabedoria feminina e intuição. O patriarcado, somado à cultura apolínea, fez com que as mulheres descreditassem de si mesmas, forçando o adormecimento da força feminina, o que tornou necessário o processo de despertar e tirar essas potencialidades dos braços de Morfeu, deus grego do sono.

Barbara Black afirma que é preciso que a mulher se conecte com a natureza lunar feminina para que não sofra queimaduras de sol.

A lua é semelhante à mulher. É diferente a cada noite e tem um ciclo regular, mas misterioso. Nossa visão da Lua se altera. Às vezes, ela não se encontra no céu, está imperceptível, escondida e velada, mas controla as marés da emoção e da energia. Quando nos tornamos conscientes da Lua interior ou ciclo menstrual, somos capazes de nos aproximar da deusa que há dentro de nós e começar a conhecer nós mesmas. Quando nos submetemos conscientemente à necessidade interior da nossa vida instintiva, nós nos tornamos mais singulares, mais verdadeiras conosco mesmas. (BLACK, 2020, p. 21).

Assim, entende-se que é a partir do contato com o mais íntimo e sagrado que habita no mundo interno de cada mulher que se faz o despertar da força feminina. Como caminho para essa conexão, com base nas experiências em sala de aula, foi escolhido trabalhar com os quatro elementos da natureza (também conhecidos como as quatro raízes do Universo) combinados à tipologia de Carl Jung.

As quatro raízes do Universo e os tipos psicológicos de Carl Jung

As quatro raízes do universo estão aqui desde que o mundo é mundo e estão presentes em todos os locais (externos e internos).

Atualmente percebemos os 4 elementos da natureza e suas funções no corpo humano representando as necessidades fundamentais da vida às quais pertencem. O ar é o elemento imprescindível da nossa respiração; o fogo é manifestado nos impulsos elétricos cerebrais e na temperatura do organismo; a água que constitui 70% da nossa massa corpórea é a responsável por todos os fluidos e fluxos corporais e a terra é reconhecível na composição dos ossos e carne. Tudo que nos cerca está vinculado simbolicamente aos 4 elementos como cores, formas, pedras, objetos, lugares, signos, alimentos, órgãos humanos, músicas e instrumentos musicais, utensílios, personagens, figuras mitológicas, formas de expressão, entre outros, estabelecendo uma analogia entre o material tangível e a energia psíquica. (GASPAR – Arteterapia e os 4 elementos da natureza)

Carl Gustav Jung publicou a obra “Tipos Psicológicos” em 1921 e fez uma das maiores contribuições acerca dos estudos da personalidade humana.

A tipologia junguiana consiste em um sistema de combinações entre atitudes e funções de cada indivíduo, sendo duas atitudes de personalidade – introversão e extroversão – e quatro funções psíquicas – sentimento, pensamento, intuição e sensação – que se dividem entre principal, auxiliar e inferior.

As atitudes de personalidades (introversão e extroversão) são as formas psíquicas utilizadas para se adaptar ao meio e todas as pessoas possuem ambas dentro de si, sendo que, por não poderem estar simultaneamente na consciência, uma delas estará em maior evidência que a outra, podendo haver alternância dependendo da situação; ou seja, um mesmo indivíduo pode comportar-se de maneira introvertida numa situação e de maneira extro-

vertida em outra. De qualquer forma, a atitude que mais aparece na consciência do sujeito será a sua atitude de personalidade.

Quanto às funções psicológicas, Jung as divide em dois tipos: as funções irracionais (de percepção) – sensação e intuição – e as funções racionais (de julgamento) – sentimento e pensamento.

De maneira simplista, pode-se dizer que as funções irracionais trazem a percepção de existência das coisas: a sensação mostra que uma coisa existe e a intuição diz que ela existe; por sua vez, as funções racionais são as que julgam e analisam as coisas existentes, sendo o pensamento responsável por explicar o que é determinada coisa, enquanto o sentimento informa se ela é agradável ou não. Vale lembrar que todos os indivíduos possuem as quatro funções dentro de si, embora uma delas adquira o fator de função principal, por estar mais ligada à consciência; a segunda função mais utilizada denomina-se função auxiliar e a função que está mais longe da consciência, porém ainda assim atuante, se chama função inferior. A organização dessa tipologia se faz através de uma análise mais aprofundada, além de aplicações de testes.

Em seu artigo, GASPAR complementa:

O pensamento heraclítico de opostos em conflito, o de Parmênides de ser e não ser e o de Empédocles de quatro elementos – fogo, terra, água e ar, em permanente combinação e separação estão, respectivamente, e com as devidas adaptações, na base do pensamento de Jung de polaridades e nas associações, feitas pelo psiquiatra suíço, com as quatro funções reguladoras da consciência: intuição, sensação, sentimento e pensamento, também elas Carl Gustav polaridades em conflito, necessitando de diálogo para estabelecer a união.

Durante o presente processo arteterapêutico, as quatro raízes do Universo e a tipologia junguiana foram correlacionadas, de modo que a função sensação é representada pelo elemento terra; a função intuição, representada pelo fogo; a função sentimento, pela água; e a função pensamento, pelo ar.

Foi aplicado um teste para o grupo, a fim de identificar qual era o elemento nele predominante, o qual resultou ser a água. Já a escolha do primeiro deles a ser trabalhado foi consensual pelas norteadoras: terra, por ser o mais estruturante. Em seguida, foram escolhidas as funções psicológicas irracionais, e por fim as funções psicológicas racionais. Portanto, ficou definido que os encontros tratariam dos assuntos na seguinte sequência: terra, fogo, água e ar.

Estela

No primeiro encontro arteterapêutico, pedimos para que cada participante se apresentasse através de um objeto.



O objeto escolhido por Estela foi a caneca do Stitch (personagem da animação da Disney, "Lilo & Stitch"). Ao falar sobre seu objeto, ela afirma que esse lado lúdico tem relação com sempre preferir acreditar na bondade das pessoas.

Após as apresentações, foi recitada a poesia “A pequena casa na floresta”, de Clarissa Pinkola Estés; em seguida, realizou-se uma meditação guiada para que as participantes encontrassem o seu lugar seguro, o qual, deveria então ser expressado por meio de materiais de sua preferência. A seguir, o lugar seguro de Estela:



A integrante alegou ter tido dificuldade em se concentrar na meditação, porém conseguiu visualizar uma praia, uma árvore e acrescentou uma porta, cuja cor era sua favorita.

Terra

A terra foi o primeiro elemento trabalhado. Tem ligação direta com a função psíquica sensação, que Jung traz em sua teoria. É ligada à matéria, percepção de todas as coisas do mundo, o que

é real, segurança, raízes, base, estabilidade, concretude, aterramento e corporeidade, o que fez com que Estela e as demais participantes vivenciassem seus corpos, os cinco sentidos, sentissem os pés, aterramento e reestruturação.

Concomitantemente, Estela pôde plantar sonhos e desejos, ver os frutos e flores nascendo no decorrer do processo, pois sem terra não há vida.

A terra possui o sentido de existência e de pertencimento, pois refere-se a tudo que tem forma, e, conseqüentemente, torna mais fácil ter a percepção de uma existência.

Não obstante, começando o processo de reconhecimento de sua própria existência, faz-se possível alcançar o propósito de despertar a potencialidade feminina que estava adormecida em si.

A importância de criar matéria: através do lápis colocar no papel

Ainda no elemento terra, foi apresentado o “Painel de Palavras”, posteriormente foi solicitado que cada uma selecionasse vinte palavras e as separasse em quatro grupos de cinco. Durante o encontro, somente um grupo com cinco palavras foi considerado para que as participantes as organizassem numa frase.

Segue a frase:

“Não sei se foi o destino ou o quê, mas é certo que sou muito feliz em ter vindo nessa família, repleta de amor, tendo minha mãe como luz em meu caminhar.”

Ancestralidade

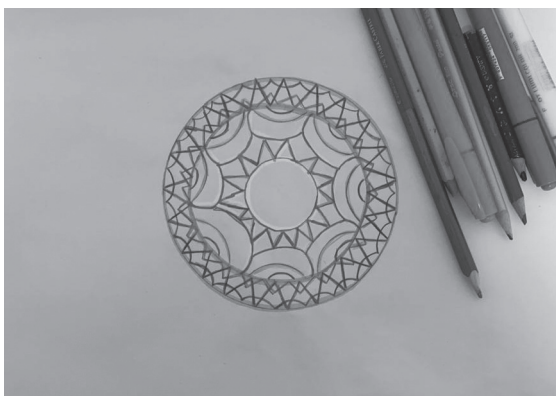
É impossível falar de terra sem remeter à ancestralidade, afinal, como diz Gaspar, “é um símbolo ligado às raízes e às bases da humanidade”. Trata-se de assunto trabalhado pelo grupo com a atividade da “mandala ancestral”.

Qual a complexidade e a extensão do “passado” que marca – para o bem e para o mal – cada “presente” ao longo de uma existência? De quantas pessoas se faz uma pessoa? Quantas experiências de vida – algumas relatadas, outras inenarráveis, umas próprias, outras alheias e remotas – compõem uma subjetividade? Quantas histórias bem contadas e quantas histórias mal contadas contribuem para uma história de vida? Quantas vozes e quantos silêncios calam no fundo de cada um de nós? (MAZZARELLA, 2006., p13.)

Estela falava muito de sua mãe, além de trazer o medo da perda e da morte em muitos dos encontros. Inclusive, relatava que tinha muito medo de se reconhecer como mulher, e que ainda se via como menina; mesmo que já fosse casada, muitas eram as vezes em que não se reconhecia como esposa, identificando-se mais com o papel de namorada ou noiva do parceiro.

Durante a atividade, foi observado que quando Estela fez a conexão com seu passado familiar, em especial com o das mulheres, materializando-a em uma

mandala, houve uma maior segurança e nitidamente percebeu-se um maior vínculo dela com o grupo.



Nota-se uma mandala mais clara, com tons neutros e claros, assim como sua Pachamaminha, seu lugar seguro e seu objeto pessoal, que continham muitos tons de rosa, azul e amarelo em tons pastéis.

A Pachamama, mãe terra, como o próprio nome indica, é uma grande representação simbólica do elemento terra, visto que é uma divindade ainda presente na cultura andina. Assim, a produção da boneca “Pachamaminha” foi proposta como atividade assincrônica e livre, tendo como única regra a necessidade de adicionar um bolso ou uma bolsa à boneca, contendo um papel em que estivesse escrito sonhos e desejos que elas gostariam de germinar. A seguir, a Pachamaminha de Estela:



Ela disse que preencheu a boneca com arroz, por ser símbolo de riqueza e prosperidade. Ademais, novamente se surpreendeu com a atividade pronta, já que nela também apresentava tons pastéis, principalmente o rosa, cor com que, a princípio, tinha um certo preconceito, por considerar ser muito feminina, coisa de “patricinha”.

Fogo

Dentro da perspectiva junguiana, o fogo é representado pela intuição, que também é uma função irracional (de percepção).

Tal elemento também traz uma série de representações simbólicas, como a iluminação, transformação, criatividade, intuição, confronto, clareza pessoal, sexualidade, coragem, ação, autoconfiança e outros.

A atividade proposta do encontro foi a mandala de cera.

Estela começou devagar e claramente se mostrou empolgada no decorrer da tarefa.

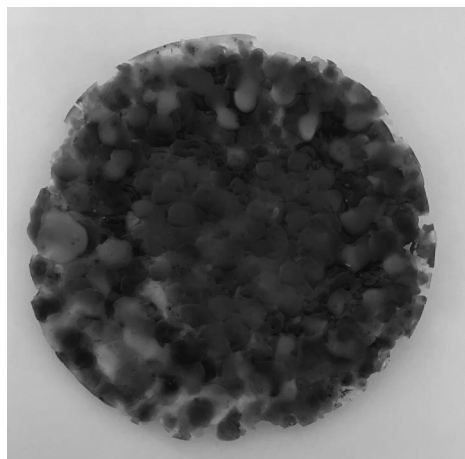
Ao apresentar o seu trabalho, expressou que o fogo mexeu muito com ela, tendo dito diversas vezes que ele foi um divisor de águas para si, alegou ter se empolgado com ele, com o derretimento da cera, as músicas e a falta de controle que o elemento lhe deu. Entretanto, mostrou-se surpresa com a força do vermelho em sua produção, complementando não entender o porquê de o vermelho estar tão presente, e com o acolhimento, aos poucos foi percebendo o quanto se identificava com o rosa, por conta da delicadeza e até infantilidade dessa cor; já o vermelho a assustava, por “aparecer demais” (SIC). Assim, ela questionou se sua obra talvez não fosse um sinal de que precisasse aparecer mais, ou ser mais mulher.

É interessante o quanto o vermelho mexeu não só com Estela, como com outras integrantes do grupo. Vários foram seus tons nessas expressões.

O tema sexualidade também estava bem presente na fala das participantes.

O vermelho traz essa ideia de transgressão, libido, sangue, vida, morte, menstruação, ardor, beleza, impulso, riqueza, batalha, poder, entre outros, segundo o dicionário de símbolos. (CHEVALIER; GHEERBRANT; SILVA, 2020, p. 1029 a 1032)

A seguir, a mandala de cera da Estela:



Intuição

Depois de trabalhado o primeiro contato com o fogo, foi solicitado que as participantes lessem o conto da Vasalisa, do livro “Mulheres que correm com os lobos”, a fim de trabalhar com o tema intuição.

A proposta foi de realizar uma lanterna para que pudessem iluminar a escuridão de seus caminhos, uma chama de coragem através da clareza, assim como no conto da Vasalisa.

A seguir, a lanterna de Estela, que trouxe com delicadeza o símbolo de um coração, que para ela representava o amor e o afeto.



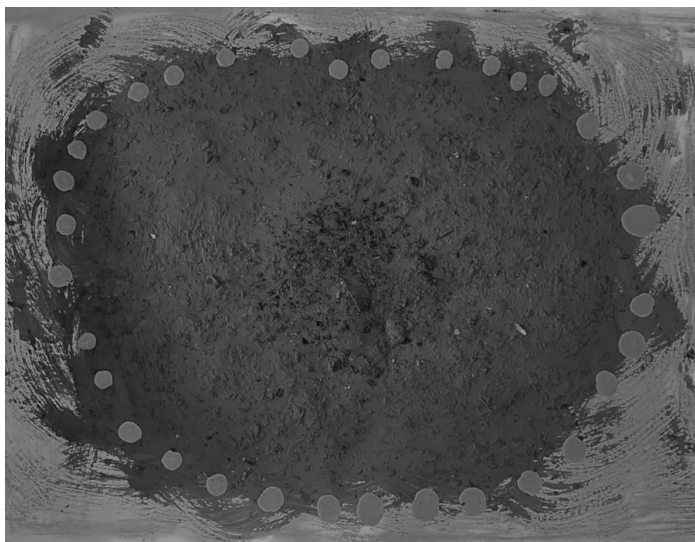
Transformação

Segundo Chevalier (2020), o fogo é “um símbolo purificador, regenerador e transformador” e por esse viés, tal elemento foi finalizado, trazendo à tona o tema transformação, pois não há local por onde ele passe sem transformar.

Nesta perspectiva, foi contado o mito da Fênix, o pássaro que morre virando cinzas e renasce ao amanhecer (DINIZ, 2010. p.), como disparador para a produção da atividade.

A dinâmica consistia em escrever num papel todas as coisas que as integrantes gostariam de encerrar em suas vidas e na sequência queimá-lo. Com as cinzas que restassem, elas deveriam misturar as tintas e realizar uma expressão.

A seguir, a atividade de Estela com muitos tons de vermelho, mais uma vez.



A participante pareceu impressionada com o aumento do vermelho, e interpretou isso como um sinal de potência e poder do qual talvez ela não soubesse.

Água

É o elemento que remete às emoções e sentimentos, ligado ao feminino, à flexibilidade, fluidez, expressão, relaxamento, movimento e acolhimento. Também é a fonte de nutrição da terra, de tudo que foi plantado.

Ao trabalhar com o elemento dos sentimentos e das emoções, foi contada uma das histórias sobre o nascimento da deusa Afrodite.

Segundo essa versão, as divindades Urano e Cronos, respectivamente pai e filho, estavam brigando, quando este cortou o pênis

daquele e o lançou no mar. Após isso, formou-se uma espuma que se misturou às águas salgadas, e dessa mistura surgiu a deusa do amor.

No encontro, foi passada a meditação de Afrodite, a fim de que cada uma entrasse em contato com sua deusa interior, e depois, com aquarela, pintassem o que visualizaram durante a meditação.

A seguir, a expressão através de aquarela da meditação de Estela.



Aqui ela disse ter representado a deusa Afrodite, com sua luz dourada e de costas, por não saber desenhar o rosto.

Falar sobre os sentimentos

Numa sociedade “do engole o choro”, falar sobre o que se sente e dar vazão às emoções pode ser constrangedor e desconfortável. Assim sendo, não é incomum ver uma série de pessoas com águas paradas dentro de si, mágoas – “má água”. Nesse contexto

pensou-se em unir o próximo elemento a ser trabalhado com o presente, de modo que ar e água agiriam em conjunto nesse encontro. O ar traz a ideia de passagem, movimento e comunicação entre o meio interno (dos sentimentos) e o meio externo.

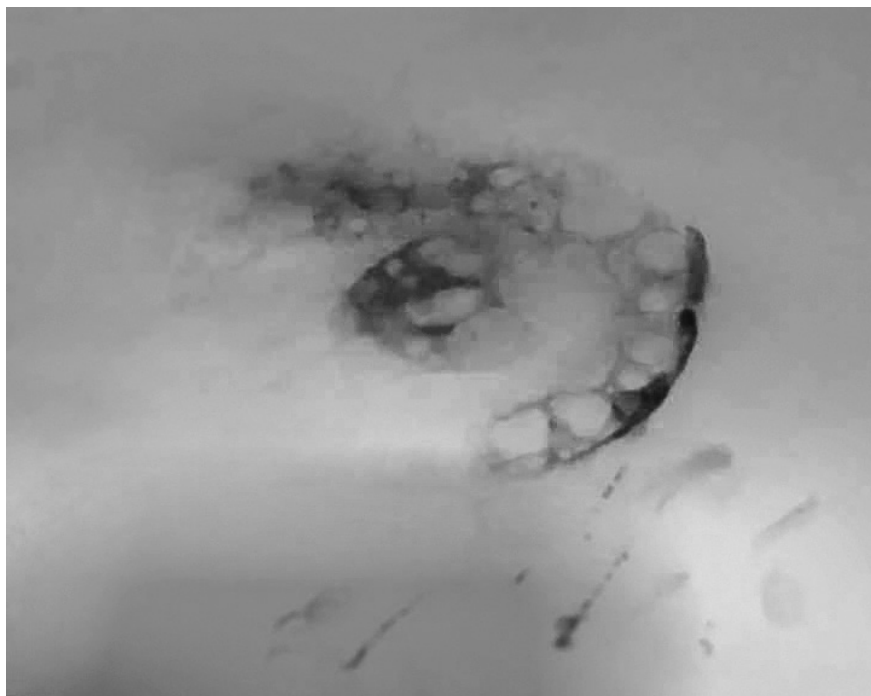
Assim, para que as participantes expressassem seus sentimentos, foi apresentada a dinâmica do *Bubble Painting*, que consiste em fazer bolhas de sabão com tintas hidrossolúveis em um papel.

Estela chamou a atenção na forma em que conduzia a sua expressão, pois havia algo lúdico ao vê-la assoprando o canudo, já que a cada sopro, parecia se divertir.

Ao final, ela contou que assoprar e ouvir o barulho das bolhas de sabão no recipiente lhe trazia muita calma.

Pode-se perceber leveza nessa expressão, com bastante água e cores bem sutis.

A seguir, a expressão do *Bubble Painting* de Estela:



Ar

O elemento ar está ligado ao pensamento. É a capacidade de coordenar ideias, de pensar, de sonhar e depois construir o projeto. Tem relação com a cognição, com a contação de histórias e também com a resolução de problemas.

Encerrar os encontros com o elemento ar foi optado por trazer a possibilidade do novo através do movimento e de trazer leveza.

Da mitologia grega, foi apresentada a deusa Atena às participantes e a importância desse arquétipo no cotidiano, afinal é preciso aprender a ter razão, sensatez e foco para buscar por realizações.

Segundo a mitologia grega, Atena nasceu da cabeça de Zeus, armada, dando um grito de guerra. Era sábia e corajosa, além de ser filha favorita de seu pai.

O encontro foi iniciado com a atividade de Prana, a fim de que as integrantes relaxassem. Na sequência, realizou-se a mandala de Atena, a qual exige foco e concentração. As participantes deveriam escrever as metas possíveis, de curto e/ou médio prazo, para depois fazer as dobraduras e montar a mandala.

A seguir, a mandala de Atena de Estela:



O interessante é que Estela e outra participante foram as únicas a colorirem a parte escrita, ficando assim apenas as pontas coloridas.

No encontro seguinte, foi realizado o mapa do planejamento. A proposta de recortar e colar trazia o aspecto racional em evidência, da atenção focada e da construção.

A seguir, o mapa dos sonhos de Estela:



Sonhos

O último encontro referente aos elementos foi finalizado, suscitando sonhos – aqueles que todos têm quando dormem – e o que eles trazem simbolicamente.

Para tanto, foi contado o mito da “Mulher Aranha”, divindade dos povos indígenas, tanto norte-americanos, como brasileiros, conhecida como a avó do mundo, que geralmente ajudava os seres humanos.

Em seguida, foi passado um curto vídeo sobre a lenda do filtro dos sonhos, para que elas finalizassem a atividade, que deveria ter sido começada em casa.



Estela disse que havia encontrado brincos com penas, que estavam guardados, pois já não os usava. Contudo, com a atividade ela viu neles um novo propósito.

Encerramento

No último encontro, foi pedido que as participantes construíssem um útero de flor e folhas secas, que representaria a jornada de cada uma delas, como o resultado da união das quatro raízes do Universo e do despertar da potencialidade feminina em si.

A seguir, o útero de flor de Estela.



Ao final, Estela agradeceu muito e relatou ter perdido dois de seus entes queridos. De um deles ela quem cuidou e acompanhou até o final, o que a surpreendeu, pois se lembrou da cor vermelha e viu como era mais corajosa e forte do que jamais imaginara. Ao mencionar a segunda perda, alegou que se sentia mais à vontade em relação à morte.

Conclusão

Por intermédio deste trabalho foi possível observar que usar os elementos da natureza como forma de reconexão com o feminino pode ser transformador, tendo não somente Estela como exemplo, mas as demais integrantes. Todas expressaram seus medos, aflições e ansiedades em seus questionários; contudo no decorrer das sessões, conforme as atividades eram realizadas, todas floresceram, claro, cada uma à sua maneira e a seu tempo. Embora nem todos os resultados foram possíveis de acompanhar durante o tempo dos encontros, eles ficaram visíveis por meio de mensagens que o grupo ainda recebe.

No caso descrito, Estela se conscientizou de sua força, mostrando-se mais centrada e corajosa frente às adversidades da vida; expressou uma nova percepção de si mesma, mais forte do que imaginava.

Ser mulher tem sido algo novo, tanto para as participantes, como para as mediadoras. Era necessário apenas ir além da nutrição em sentido literal para que as transformações pudessem acontecer, e, como fêmeas, uma capacidade natural de todas foi despertada.

Caso o leitor se interesse por mais desse assunto, é indicada a leitura de trabalhos de Clarissa Pinkolas Estés, Bárbara Black Koltuv, Laurie Layton Schapira e Palmira Margarida.

Considerações éticas

Os nomes foram alterados para preservar a identidade da participante, e as imagens apresentadas têm autorização para uso.

Referências Bibliográficas

- ALVES, Jessica. **Deusa Afrodite**. Educa+Brasil, 2019. Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/religiao/deusa-afrodite/>. Acesso em: 14. nov. 2021.
- CALIARI, Maria Augusta. **Curiosidade sobre os Caiapós**. Recanto das letras, 2015. Disponível em: <https://www.recantodasletras.com.br/artigos-de-cultura/4882085/>. Acesso em: 14. nov. 2021.
- CHEVALIER, Jean; GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de Símbolos**. RJ: José Olympio, 2020.
- DIANA, Daniela. **Deusa grega Atena**. Toda matéria, 2020. Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/deusa-grega-atenas/>. Acesso em: 14. nov. 2021.
- DINIZ, Lígia. **Mitos e arquétipos na arteterapia**. 1ed. Ed. Wak, 2010.
- ESTÉS, Clarissa; Pinkola. **A ciranda das mulheres sábias**. Rio de Janeiro, Rocco, 2007.
- ESTÉS, Clarissa; Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro, Rocco, 1994.
- HALL, C.S; Nordby, V.J. **Introdução à Psicologia Junguiana**. Ed. Cultrix, SP, 2003.
- JUNG, Carl Gustav. **Sincronicidade vol. 8/3**. Editora Vozes Limitada, 2018.
- KOLTUV, Barbara; Black. **A tecelã: Uma jornada iniciática rumo a individuação feminina**. Ed. Cultrix, 2020.
- MAZZAREKKA, Tatiana; I. **Fazer-se herdeiro: a transmissão psíquica entre gerações** – Ed. Escuta, 2006.
- MICHAELIS moderno dicionário da língua portuguesa. São Paulo: Melhoramentos. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php>. Acesso em: 14. nov. 2021.
- PANCORBO, Fernando. Zamora Calvo, María Jesús (ed.). *Mujeres quebradas. La Inquisición y su violencia hacia la heterodoxia en Nueva España*, Madrid, Iberoamericana, 2018. ISBN: 978-84-9192-018-2. 330 págs. Arte Nuevo. Revista de Estudios Áureos, v. 7, p. 363-367, 2020.
- SCHAPIRA, Laurie; Layton. **O complexo de Cassandra: Histeria, descrédito e o resgate da intuição feminina no mundo moderno**. Ed. Cultrix, 2019.
- Sem autor: **Avó aranha**. Stringfixer, ano. Disponível em: https://stringfixer.com/pt/Spidder_Grandmother/. Acesso em: 14. nov. 2021.
- SOUSA, Roberta. **A Pachamama na cultura andina**. Abraço cultural, 2019. Disponível em: <https://www.abracocultural.com.br/pachamama/>. Acesso em: 14. nov. 2021.
- VECHI, Luís Gustavo. **UNUS MUNDUS E VISÃO DE MUNDO NA PSICOLOGIA ANALÍTICA. Psicologia em Revista**, Belo Horizonte, v. 26, n. 3, p. 941-958, 2020.
- WURZBA, Lilian; ALMEIDA, Vera; ALMEIDA, Lucia. **Corpo e individuação**. 2 ed. Ed. Vozes, 2011.

Lagarleta: lagarta ou borboleta?

Um ensaio sobre adolecer

Beatriz Aparecida Caprioglio de Castro^[1]

Cláudia Giam Francesco Campanati Ramos^[2]

[1] Beatriz Aparecida Caprioglio de Castro, Educadora, doutora em Educação. E-mail: bia.beatrizdecastro@gmail.com

[2] Cláudia Giam Francesco Campanati Ramos, Psicóloga. E-mail: cacau.campanati@gmail.com

“O segredo é não correr atrás das borboletas.
É cuidar do jardim para que elas venham até você”.

Mário Quintana

Introdução

O ano de 2020 foi um marco para a história da humanidade, com grandes desafios a serem enfrentados, como a necessidade de isolamento social, as incertezas e inseguranças



trazidas por uma pandemia. Iniciar um programa de estágio virtual de pós-graduação neste cenário foi um grande aprendizado, em especial se tratando de um curso de Arteterapia que, por tradição, se concebia dentro de uma perspectiva presencial, ainda que já fosse praticada timidamente de forma virtual.

Por meio deste ensaio se busca compartilhar os desafios, os encontros e a experiência de visitar lugares inéditos com a Arteterapia, mostrando que a riqueza do processo e a transformação inerentes ao adolecer, preconizadas nesta vivência com o carinhoso título *Lagarleta* não se limita às barreiras presenciais e físicas.

No início desta jornada surgiram vários questionamentos: como estabelecer o vínculo sem a presença e acolhimento físicos? Como definir uma nova forma de *setting* terapêutico? Como criar estratégias para observar as produções artísticas dos participantes sem sentir e explorar as texturas, apreciar a bi e tridimensionalidade, observando-as somente por meio de uma foto ou tela? E, por fim, seria possível neste contexto virtual e de pandemia experimentar a potência do processo terapêutico? As perguntas foram muitas, mas percebemos que quando diminuímos nossas exigências e acalmamos o medo e as incertezas, “podemos ouvir a melodia da voz do outro, experimentando a paz de não estarmos sozinhos” (MARTUCELLI, 2021, p. 13).

Neste ensaio serão abordados aspectos relevantes no atendimento a um grupo de adolescentes^[3], com ênfase às produções da participante Tainá.

[3] Os nomes das participantes que constam destes ensaio são fictícios para que a identidade de todos seja preservada e suas produções artísticas foram autorizadas por declaração de cessão de direito de uso de imagem.

O percurso de Tainá promoveu um rico aprendizado para si mesma, para o grupo e para nós como futuras arteterapeutas, permitindo aproximar prática e teoria, ampliando as possibilidades no infinito universo da Arteterapia.

No processo arteterapêutico foram aplicadas diferentes técnicas e linguagens expressivas, com uso de materiais diversos, escrita criativa, músicas, imagens, vídeos e apresentações com animações, além de plataformas virtuais colaborativas e a utilização de um conto como condutor do processo de intervenção.

O objetivo central deste trabalho foi a experiência terapêutica em grupo, proporcionando autoconhecimento e vivências que possibilitassem o enfrentamento das mudanças, medos e inseguranças característicos do adolescer, vivenciando os benefícios da arteterapia por meio de suas expressões artísticas e emoções que exteriorizam e reelaboram. Como complementa Carrano e Requião (2013, p. 12)

O lidar com a arte, durante o processo arteterapêutico, favorece a busca pelo equilíbrio interior, do autoconhecimento, da autorrealização e da autoestima, possibilitando o resgate da saúde por meio do fazer artístico, demonstrando o valor do processo criativo.

A identidade do grupo foi aos poucos se formando e permitindo um espaço para que as semelhanças e as diferenças individuais e coletivas fossem se manifestando, acolhendo quando necessário, permitindo experienciar com profundidade as próprias emoções e promovendo relevantes reflexões.

Nesta experiência destacamos a importância de explorar o potencial criativo, terapêutico e relacional do adolescer no seu processo singular da transformação, em um espaço que se permitiu viver a dualidade *Lagarleta*, possibilitando que a lagarta e a borboleta pudessem ser vividas em sua potencialidade, abrindo, por fim, os horizontes para o voo da vida adulta.

A constituição do grupo e o processo arteterapêutico

O grupo apresentado neste ensaio, denominado *Trans-formação*, foi formado por 9 adolescentes com idades entre 16 e 18 anos, passando a contar com 6 integrantes após as primeiras sessões, se tornando um grupo feminino. As participantes vivenciavam momentos distintos, algumas em fase pré-vestibular e outras iniciando atividades profissionais, situações geralmente carregadas de tensões, dúvidas, sonhos e desejos que marcam o adolescer e sua transformação.

O processo totalizou 18 sessões virtuais, com duração de 90 minutos cada e periodicidade semanal. As sessões foram organizadas em etapas segundo um percurso que possibilitasse ao grupo se conhecer e reconhecer, proporcionando a criação e sedimentação do vínculo, permitindo que fossem investigadas suas necessidades para, assim, propormos a intervenção. As técnicas utilizadas seguiam o caminhar do grupo, havendo uma estrutura prévia que se adequava sessão a sessão. Cada participante recebeu uma sacola com materiais para serem utilizados nas atividades, porém outros eram solicitados dependendo do tema e técnica a serem trabalhados.

As sessões eram planejadas em momentos que propunham uma imersão das participantes na temática. No início era feito um *check in* para a percepção de como estavam chegando à sessão. Em seguida era feita uma introdução ao tema com algum tipo de disparador, podendo ser uma imagem, música, texto, uma questão ou uma atividade de rápida execução com o intuito de fazer emergir sensações. Posteriormente se propunha a atividade principal, à qual tinha maior duração, com a utilização de diferentes técnicas expressivas, buscando uma imersão mais profunda e, quando finalizada, se fazia a partilha das sensações e emoções vivenciadas.

A intervenção foi desenvolvida com base em um conto, que não foi escolhido *a priori* e sim após a etapa de investigação, o que permitiu perceber as necessidades do grupo. No entanto, desde a escolha do nome do grupo, já pensávamos em trazer como simbologia a borboleta, pelo seu processo de metamorfose que carrega a transformação inevitável, com o surgimento de um novo corpo, trazendo a liberdade de voar. Assim, escolhemos “A História da Borboleta” (adaptação do conto de transformação: a borboleta que achava que era uma lagarta) que fala sobre uma lagarta que começa seu processo de transformação, percebe que ocorrem mudanças em seu ser, mas não as reconhece, sente medo e insegurança, até que se permite voar e se enxerga como borboleta, reconhecendo os benefícios e as necessidades desta mudança. Contudo, ainda tem uma lagarta em sua origem, o que nos fez nomeá-la de *Lagarleta*, pois carrega consigo a questão: lagarta ou borboleta?

Vivenciando o ambiente virtual na Arteterapia

A experiência virtual do processo arteterapêutico foi um aprendizado que demandou uma nova perspectiva para a prática da Arteterapia, tanto de ordem conceitual quanto acerca de tecnologias remotas que viabilizassem os atendimentos de forma efetiva.

O estabelecimento de vínculo nos trouxe questionamentos, pois não sabíamos o que esperar do comportamento do grupo e como a confiança e a segurança neste ambiente se daria. A estruturação do *setting* terapêutico teria que ser feita de forma diferenciada, uma vez que não poderíamos instrumentalizá-lo com materiais, planejar a disposição de móveis ou objetos, dado que cada espaço individual, exposto a todos através de uma tela, passava a compor

o *setting* terapêutico. Este, por vezes, se tornava invisível, bastava um *click* e a câmera era desligada, o que gerou incômodo no início, pois, nesta situação, não tínhamos nem a projeção em uma tela, só uma voz intermitente.

O espaço constituído não era absolutamente controlável, contando com a responsabilidade e entendimento de cada participante por criar um ambiente de confidencialidade, o qual era pessoal e coletivo ao mesmo tempo.

Percebemos que o *setting* terapêutico como um local físico privado com um limite exterior, uma atmosfera calma e com ausência de interrupções, como o definem Case e Dalley (2014), parece não estar mais tão congruente com a nova necessidade virtual. Por outro lado, a sensação de contenção, segurança e confiabilidade que possibilita a reflexão dos participantes como proposto pelas mesmas autoras, permanecem sendo importantes e inerentes também no *setting* virtual.

Winnicott (1971), por sua vez, o define como um espaço físico e fisiológico que gera sensação de segurança para que se possa criar. Apesar das participantes estarem em ambientes físicos diferentes, percebemos que o *setting* virtual constitui uma unidade multifacetada que parece não comprometer esta sensação de segurança para criar. Vale ressaltar que há elementos externos que podem interferir nesta unidade virtual, como “visitas” inesperadas, interrupções, barulho, dentre outros, sendo fundamental a condução do arteterapeuta para preservar este *setting*.

Preocupava-nos também como seria o acompanhamento das produções artísticas por uma tela, como, por exemplo, perceber por onde a participante iniciava sua obra, em quais momentos parava para refletir e selecionar materiais, ou mesmo observar suas expressões corporais, ou seja, cenas da execução que pessoal-

mente seriam plausíveis de serem seguidas, mas, que por vezes, eram difíceis de acompanhar remotamente.

Um aspecto adicional está relacionado ao sentir das texturas, dos cheiros, do observar as dimensionalidades das produções apenas pela tela ou foto, podendo, de alguma maneira, reduzir em algum grau o todo que a obra poderia comunicar presencialmente. O espaço virtual também não permite a partilha de materiais entre os participantes, nem a possibilidade de circulação no espaço arteterapêutico para interação e observação do trabalho individual e do grupo como unidade, no entanto Silveira (2021, p. 29) acrescenta que

Através das telas, perdemos a visibilidade de boa parte da corporeidade de nosso cliente, geralmente só vemos o rosto. Contudo, a câmera ligada também é porta para conhecer espaços diferentes, objetos significativos, arrumações interessantes e até expressões de experiências que o atendimento online propicia.

Frente a estas considerações o processo se mostrou possível, dinâmico e potente, criando espaços virtuais, novos ritmos, um novo pensar na relação com o outro, elaborando concretudes e vivências diferenciadas. O meio virtual não se tornou um impedimento para que isto acontecesse, embora, tenha sido necessário criar estratégias de organização e condução das sessões que proporcionassem movimento e acolhimento.

Cada encontro apresentou uma singularidade, como parte de um processo contínuo e inter-relacionado construído no desenvolvimento do trabalho, criando uma relação de confiança e de escuta com o grupo, como complementa Silveira (2011, p. 31) “é no abrir-se para os adolescentes com humildade e verdade em uma atitude de respeito ao que trazem de si que alicerça uma relação genuína e transformadora”.

Adolescer: a intensidade das cores e das dores

Refletir sobre o adolescer nos faz um convite para revisitar algumas teorias do desenvolvimento humano, considerando suas implicações no processo arteterapêutico, uma vez que a adolescência é uma fase especial na qual ocorre a transição para a vida adulta, envolvendo mudanças físicas, cognitivas e psicossociais. Este período do desenvolvimento não possui idades limítrofes, uma vez que a passagem da adolescência para a vida adulta não depende apenas de aspectos biológicos, mas envolve muito mais elementos de base emocional e maturidade psicossocial (ALVES, 2008).

A mistura entre “o que se era na infância”, representado pela lagarta neste ensaio, “o que estou sendo no momento”, simbolizado pela *Lagarleta* e “quem serei no futuro”, trazendo à tona a borboleta, promove profundos questionamentos sobre a vida no adolescer. Com isto, surgem as inquietações acerca da própria identidade, marcada por crises e conflitos que, muitas vezes, repercutem na autoestima e autoimagem.

O meio ao qual o adolescente está inserido influencia na sua formação. Diversas expectativas novas surgem de suas relações e interações, ele passa a experimentar diferentes versões de si na tentativa de descobrir e definir seu verdadeiro “eu”, ora assumindo posições usuais da infância, ora assumindo papéis mais adultos, aprendendo, neste exercício, a diferenciar-se do outro.

Nesta fase também há uma expectativa social e familiar para que se defina uma profissão e, muitas vezes, é neste momento em que há o início das atividades profissionais, o que pode gerar, ainda mais ansiedade e pressão à vida do adolescente. Na busca pela autonomia, ele experimenta inúmeras inconstâncias que não se limitam simplesmente ao abandono de atributos infantis e, sim, dizem respeito a uma nova posição existencial (ALVES, 2008).

Outro aspecto relevante do adolescer diz respeito ao desenvolvimento intelectual do raciocínio abstrato. Por esta razão, o adolescente passa a raciocinar hipotética e dedutivamente, se tornando cada vez mais capaz de questionar e formar opiniões. Com este movimento, é extremamente importante proporcionar um espaço saudável e de confiança, livre de julgamentos, para que ele possa exercer seus questionamentos, argumentações e reflexões, se expressando de forma aberta e livre, pois exercitar esta nova habilidade intelectual será essencial para as suas interações na vida adulta.

Cabe ressaltar que no desenvolvimento do processo, o discurso das adolescentes revelou o quão importante era para elas expressar suas opiniões e sentimentos em um ambiente de confiança, no qual não se sentissem avaliadas ou julgadas, o que favoreceu significativamente a liberação do potencial criativo e a busca pelo autoconhecimento, em um processo de identificação e diferenciação com o outro.

Ademais às mudanças inerentes ao adolescer, este percurso arteterapêutico ocorreu em um cenário de mundo que é marcado pela velocidade e pela liquidez das relações, que favorece e valoriza o rápido e o imediato, negligenciando, muitas vezes, o processo natural das coisas.

Diante de tanta complexidade, a proposta criativa por meio da Arteterapia veio fortalecer a intensidade dos aspectos positivos desta transformação, valorizando suas “cores”, mas permitindo também um olhar para as “dores”, reconhecendo-as não como um fim em si, mas como janelas que se abrem para novas perspectivas e significados, respeitando o processo e o tempo necessário para isto. Como corrobora Jung (1991) dizendo que “somente o outono revela o que a primavera produziu, e somente a tarde manifesta o que a manhã iniciou (p. 290)”.

O processo criativo

A criatividade é discutida por vários autores como inerente à existência, fazendo parte da vida de todo ser humano. O processo criativo envolve a transformação de um objeto, concebendo-o de uma nova forma, calcada nas experiências acumuladas pelo indivíduo, trazidas por sua inserção na cultura da humanidade e por sua percepção, que carrega as emoções do mundo interno (OSTROWER, 2014).

Em termos conceituais, existem diversas contribuições que buscam descrever e explicar como se dá o processo criativo e sua origem. Na psicologia, vários autores explicam o processo criativo a partir da atividade onírica, os sonhos, o narcisismo, a suposta origem em pulsões sexuais, pela capacidade de simbolizar e reparar através da sublimação, entre outros. Winnicott (1971) amplia as concepções e afirma que é a percepção criadora que conecta o indivíduo com o impulso de vida com mais força que qualquer outra coisa e que esta percepção tem a ver com o prazer. Já o processo terapêutico tem mais relação com abrir o psiquismo para o brincar e a criação.

Ostrower (2014) aborda a criatividade como uma força que possuímos e que se autoabastece à medida que se objetiva, ela diz que “a criatividade como a entendemos, implica uma força crescente, ela se reabastece nos próprios processos através dos quais se realiza (p. 27)”. A autora aponta que criar implica em novas relações que se estabelecem pela mente humana emergindo algo com uma nova forma, um novo significado. Relacionamos e ordenamos os fenômenos do nosso mundo de maneira singular, segundo nossas experiências pessoais e culturais, em consonância com nossas expectativas, emoções, nossa “ordenação interior”. A

criação é concebida como uma necessidade humana, “o homem cria não apenas porque quer, ou porque gosta, e sim porque precisa; ele só pode crescer enquanto ser humano, coerentemente, ordenando, dando forma, criando (p. 10)”. Para Vigotski (2009) o que é feito pelas mãos humanas, que se insere no campo da cultura, é uma criação que tem como base a imaginação. Este autor concebe a criação em uma dimensão coletiva, mesmo que seja de um indivíduo, ela se dá na relação com o mundo, um modo de apropriação e vivência cultural e histórica. Ele aponta que a criação não é própria apenas das grandes obras, e sim “por toda parte em que o homem imagina, combina, modifica e cria algo novo, mesmo que esse novo se pareça um grãozinho se comparado às criações dos gênios (p. 15)”, complementa que a criação faz parte da vida cotidiana, pois é “condição necessária da existência, e tudo que ultrapassa os limites da rotina, mesmo que contenha um iota do novo, deve sua origem ao processo de criação do homem (p. 16)”.

Os processos de criação se manifestam desde a infância, percebemos que as brincadeiras das crianças são representações do que vivenciam, mas não se reproduzem da mesma forma que ocorreram, são reelaboração da experiência vivida, “é essa capacidade de fazer uma construção de elementos, de combinar o velho de novas maneiras, que constitui a base da criação (p. 17)”.

Situações que são apenas hipotéticas podem ser percebidas por um indivíduo que as conecta em sua imaginação, as configurando de uma determinada maneira, que resultam em uma criação, na qual o indivíduo se realiza e se transforma, influenciando o seu meio. Segundo Ostrower (2014) os processos de criação são intuitivos, mas integram as experiências dos indivíduos, se tornam conscientes quando expressos,

a percepção de si mesmo dentro do agir é um aspecto relevante que distingue a criatividade humana. Movido por necessidades concretas sempre novas, o potencial criador do homem surge na história como um fator de realização e constante transformação. Ele afeta o mundo físico, a própria condição humana e os contextos culturais (p. 10).

O processo de criar é contínuo e envolve escolhas, e assim também traz exclusões, entre possibilidades, ordena-se algumas que se objetivam, e com isso surgem novas alternativas, que se refazem constantemente como propõe Ostrower (2014) e complementa que “criar não representa um relaxamento ou esvaziamento pessoal, nem uma substituição imaginativa da realidade; criar representa uma intensificação do viver, um vivenciar-se no fazer (p. 28)”.

Criar é preciso!

Produzindo as sessões virtuais: intencionalidade e disparadores

As sessões buscavam atender às necessidades do grupo no seu processo de transformação, bem como desenvolver o potencial criativo e o autoconhecimento, acessando e resignificando emoções e experiências, tendo como intencionalidade trabalhar questões e temas que proporcionassem uma interação com as participantes, utilizando disparadores que levavam a uma imersão progressiva.

Como sensibilização utilizávamos imagens diversas, pinturas, paisagens, desenhos e vídeos, selecionados conforme a temática da sessão. Músicas também compunham essa estrutura, se diferenciando das mais imersivas às mais estimulantes para provocar movimentos internos e externos. Vigotski (2009, p. 29) coloca que “muitas vezes, uma simples combinação de expressões exter-

nas - por exemplo, uma obra musical - provoca na pessoa que a ouve um mundo inteiro e complexo de vivências e sentimentos". As plataformas virtuais colaborativas como *Witeboard*, *Mentimeter* e *Padlet* foram utilizadas como ferramentas adicionais, bem como os recursos de apresentação em *Powerpoint*.

Todo este planejamento e a elaboração de cada sessão se configurou, para nós, arteterapeutas em formação, um percurso de criação intelectual e artística. Este processo era prazeroso e trouxe grande aprendizagem, mobilizando nossas emoções e exigindo comprometimento e sensibilidade.

Em vários momentos precisávamos fazer intervenções para aproximar o grupo, trabalhar pontos específicos, ou mesmo para provocar mudanças de rota, a fim de dinamizarmos e aprofundarmos o processo. Percebemos que nas sessões iniciais as participantes trabalhavam quase que exclusivamente com lápis grafite e papel branco, perguntando com frequência se o que estavam fazendo era certo, com receio em se expor.

Para que as participantes explorassem outros materiais e diminuíssem a autoexigência, propusemos a atividade "No embalo do som", na qual ao ouvirem músicas de diferentes ritmos, expressavam as sensações com traçados livres usando giz de cera colorido sobre o papel, após isto, buscavam por figuras em meio aos traçados, às quais eram produtos da imaginação, vivência e emoções. Na sequência, faziam a atividade coletivamente utilizando a plataforma *Witeboard*. Esta sessão colaborou para que o grupo ampliasse o vínculo e se descontraísse, num momento divertido e criativo, fazendo com que se soltasse para experimentar, ousar e deixar fluir as emoções, uma vez que a atividade desconstruía o padrão cristalizado ao longo de suas experiências, de fazer o "certo" ou "o que se pensa que o outro espera".

Outros disparadores foram criados no decorrer do processo, como a criação do que chamamos de *Arteteraflix* em analogia a um aplicativo de TV *Streaming*, com a intenção de aproximar e acessar mais facilmente o mundo das adolescentes, utilizado nas sessões como episódios de um seriado, conduzindo o conto “A História da Borboleta”.



Esta história foi apresentada em episódios para despertar a curiosidade e a imaginação e, sobretudo, para que pudessem absorver com profundidade cada questão proposta pelo conto, as quais mobilizavam as emoções e geravam reflexão sobre o processo do adolescer. Para envolver as participantes e facilitar a imersão no conto preparávamos slides com imagens e animações que parafraseavam esta série. A série foi composta de 2 temporadas, a primeira guiada pelo conto e a segunda escrita pelas participantes, a partir de um título que era dado e tinha o papel de ser o disparador para que criassem cada episódio.

Para o fechamento do processo arteterapêutico foi preparada uma apresentação que reunia as obras das participantes sessão a sessão, com a intenção de revisitarem o processo, funcionando como um disparador para a última produção artística. Como última cena, usamos a imagem de um claquete de cinema fazendo um convite para que seguissem escrevendo as próximas temporadas de suas jornadas.

O potencial criativo do grupo

No decorrer dos atendimentos percebemos que o potencial criativo foi observado em três esferas que se inter-relacionam e

se retroalimentam: individual, do grupo e o nosso no papel de arteterapeutas.

Notamos que, à medida em que o nível de confiança e o vínculo se fortaleciam, o potencial criativo fluía mais livre, sugerindo que o ambiente seguro do *setting* terapêutico contribuiu para explorar novas formas de criar e se expressar, para que cada um pudesse comunicar o que sentia e pensava. Cabe observar que o acolher do grupo nutria este espaço terapêutico, parecendo formar uma barreira invisível que o protegia. Uma participante comentou que sentiu raiva, pois não sabia o que fazer e o que acabou produzindo não tinha dado certo, dado que não era o que queria desenhar. Esclareceu-se que a raiva ou qualquer outro sentimento poderia ser manifestado e acolhido por todos, pois isto geraria crescimento individual e para o grupo. Após esta pontuação, a participante acrescentou: “nem sempre podemos falar que estamos com raiva lá fora, é muito bom poder falar o que sentimos aqui”.

De alguma forma, a percepção de libertar-se para a expressão e sentir o acolhimento ao invés de um julgamento, pareceu servir como uma chave de mudança, sentimos o grupo mais coeso e fortalecido para explorar e manifestar seu potencial criativo.

Observar o contato das participantes com os materiais foi uma experiência que gerou uma importante reflexão acerca do potencial criativo. Em algumas sessões sugeríamos os materiais a serem utilizados como, por exemplo, indicando alguns da sacolinha, ou solicitando materiais adicionais, como da natureza, texturas, grãos e sementes, entre outros. A escolha destes materiais, aliada à proposta da sessão arteterapêutica, contribuíam de forma contundente no processo criativo das participantes, funcionando não somente como meio para expressão como, em alguns casos, atuando como disparadores.

Os materiais selecionados também comunicam, de alguma maneira, aquilo que se deseja expressar. Observar as características como, por exemplo, o brilho, a fluidez, a textura, bem como a forma que cada participante lida e interage com o material podem trazer indícios sobre como a pessoa age e reage frente às situações de seu cotidiano, ou seja, como lida com imprevistos, adversidades, surpresas, suas preferências, ou como enfrenta os obstáculos, fornecendo, desta maneira, relevantes informações sobre si. Carrano e Requião (2013, p. 13) descrevem a relação da pessoa com o material no decorrer do processo criativo em arteterapia, apontando que

A relação com os materiais vai aos poucos ganhando espaço e interesse na pessoa que cria, onde acontece o envolvimento do ser que cria e do material como um todo único e conexo. Seu corpo, sua mente e sua alma estão intimamente relacionados nesse momento de criação. É visceral, consiste em uma sequência de experiências sensorial e intelectual, despertando sensações de prazer e desprazer. A apreciação e o reconhecimento dos materiais de arte pelo toque, sensação de frieza, moleza, dureza, texturas, o despertar de emoções pela música, uma escuta para a sensibilidade do som, o cheiro dos materiais, levando a lembranças mais remotas, tudo isso acontecendo ao mesmo tempo por meio da ponte erguida entre o material de arte e os sentidos.

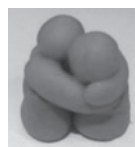
Ao descrever seus sentimentos e sensações, as participantes comentaram sobre a mescla de características de prazer e desprazer, assim como recordações da infância, demonstrando o divertido e o sério que é o brincar, ao trabalharem com os materiais em seus processos criativos. Logo no início do processo comentaram sobre a sensação que tiveram ao receber a sacola de materiais em suas residências, dizendo que o encontro com os materiais as levou para o brincar da infância, abrindo as portas para que ingressassem no mundo da arteterapia. Winnicott (2019) acrescenta que

“é no brincar, e apenas no brincar, que a criança ou o adulto conseguem ser criativos e utilizar toda a sua personalidade, e somente sendo criativo o indivíduo pode descobrir o *self*” (p. 92).

O potencial criativo, portanto, é um meio potente explorado dentro do *setting* terapêutico para expressar os pensamentos, atitudes, sentimentos e sensações, acessando conteúdos inconscientes, permitindo novos sentidos e significados às experiências vividas, aos desejos e às projeções futuras. Como acrescenta Philippini (2018, p. 18) “algumas linguagens e materiais estarão a serviço do desbloqueio, liberação de conteúdos inconscientes e fluência no processo criativo”.

Na experiência com o grupo, percebemos certa semelhança em algumas produções artísticas das participantes, o que nos levou a refletir sobre a sincronicidade. Jung (1952) descreve que um aspecto deste conceito de sincronicidade está ligado a um sentido especial de uma coincidência temporal de dois ou mais eventos entre si, cujo conteúdo significativo é igual ou similar. Ele comenta ainda que a sincronicidade se diferencia da coincidência por não implicar simplesmente a aleatoriedade das circunstâncias, mas, sim um padrão subjacente e dinâmico expresso por relações significativas, uma sincronia.

Na sessão 5, o material trabalhado foi a massa de modelar, na qual a maior parte das produções das participantes seguiram algum tipo de padrão de conteúdo muito semelhante, apresentando dois elementos em sua composição e imagens personificadas. Podemos citar duas das produções que foram feitas de forma muito similar representando duas pessoas se abraçando como apoio uma para outra.



Tainá



Iara

Outro exemplo ocorreu na última sessão,

na qual as participantes poderiam utilizar quaisquer materiais estando livres em suas escolhas e, todas, sem exceção, optaram pelo lápis grafite 4B. Em outras ocasiões elas haviam experimentado materiais diversos, mas nesta sessão, que era de fechamento do processo, todas escolheram o mesmo material. Ao discutirmos esta situação no meio acadêmico, recebemos o *feedback* de que um aspecto da utilização de lápis grafite pode estar relacionado à sumarização de acontecimentos e encerramentos de ciclo.

Esta experiência parece contar para nós a potência que é o trabalho em grupo na Arteterapia e, mesmo de forma virtual, as contribuições e similaridades intensificaram o sentimento de unidade e reforçaram a identidade do grupo.

Um olhar para a produção artística de Tainá

Neste ensaio, lançamos nosso olhar para Tainá em seu processo individual e coletivo, no qual afloraram recordações, percepções, medos, alegrias e emoções diversas em um movimento de descobertas. Tainá chegou com curiosidade e certa insegurança por nunca ter participado de um grupo de Arteterapia, apesar disto, se mostrou com disposição e abertura para se envolver na busca de seu autoconhecimento.

No início do processo terapêutico pedimos às participantes que trouxessem um objeto, com o qual se identificasse, para se apresentarem ao grupo. Tainá trouxe uma cesta de conchas, relatando que as coletava e guardava porque era uma forma de trazer o mar para junto de si, mencionando que amava água. Em sua primeira produção artística desenhou, com lápis grafite, conchas em uma onda do mar, tendo no centro uma concha aberta com uma pérola. Percebemos muita imersão ao realizar a atividade,

mas transparecendo preocupação em fazê-la com perfeição. Ao final da sessão, havia desenhado uma concha, o que lhe trouxe uma certa ansiedade por não ter finalizado o que tinha planejado, para ela não havia cumprido a tarefa e isto a deixou angustiada.

Nas atividades destinadas à constituição de vínculo, Tainá foi se aproximando do grupo, se expressando cada vez mais à vontade. A proposta de usar materiais como giz de cera, massa de modelar e lápis de cor, fez emergir imagens e sensações da infância, dizendo que as sessões a surpreendiam e estimulava. Tainá oscilava entre o controle e a liberdade de criar, ouvia o grupo e buscava se apoiar, demonstrando alguma necessidade de sentir-se mais segura.

Em uma produção com a massa de modelar, ela fez duas pessoas se abraçando e comentou que se sentiu desafiada, se mantendo altamente concentrada enquanto produzia.

A sessão seguinte propunha uma escrita criativa por meio de um diálogo hipotético da participante com a “massinha”. O contexto deste diálogo referia-se à tensão que ela sentia por estar se preparando para o vestibular. Em um trecho a “massinha” diz à Tainá:

[...] É injusto você olhar só para os seus erros, quando há tanto esforço envolvido. Não é o momento de simplesmente desistir ou passar a “pegar leve”, mas lembre-se de que a única pessoa que te faz mal atualmente, é você mesma. Sinta-se abraçada!

Neste momento Tainá parece requerer apoio, que se percebe pelo abraço que ela representa nas duas produções, plástica e escrita, suas massinhas traziam a impressão de uma estar segurando a outra.

Na sequência propusemos uma atividade com técnica de fortalecimento na qual as “massinhas” sonhavam com seus persona-

gens favoritos. Tainá trouxe uma personagem feminina, com as características corajosa, persistente, transformadora de sua realidade, linda e engraçada, adicionando que os pais da personagem sumiram e ela foi parar em outra realidade.

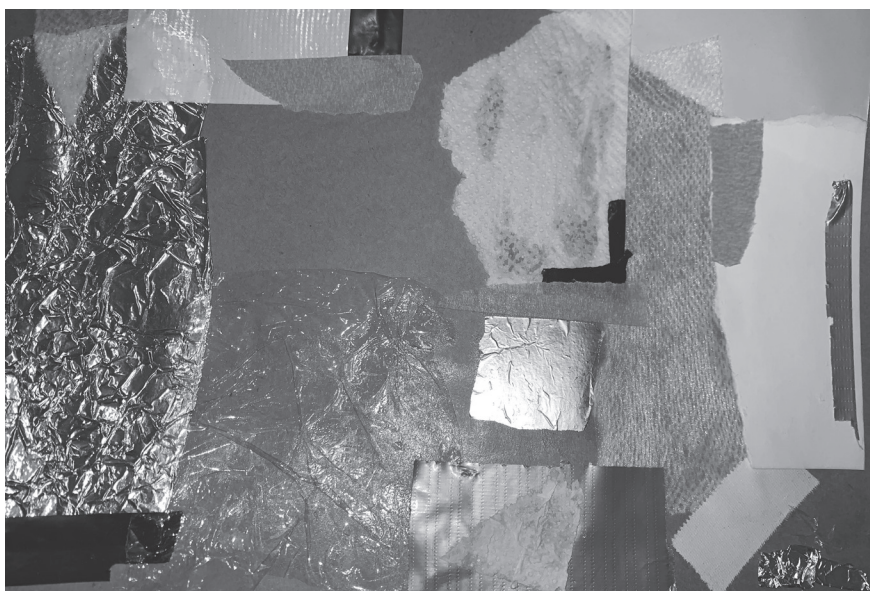
Esta atividade dava continuidade para outra, cuja proposta era construir um instrumento de poder, no qual colocariam palavras que trouxessem força. Tainá colou suas palavras em um vaso com água e flores, dizendo que queria colocá-las na água. Ela traz a água como símbolo de poder, representada por uma gota d'água feita de massa de modelar e papel. Mencionou que colou o papel para dar sustentação à massa de modelar, o que nos remeteu novamente à necessidade de apoio ou, talvez à contenção da água, das emoções. Seguindo este processo, foi proposto que imaginasse um lugar para o qual pudesse ir sempre que desejasse, para recarregar as energias e ela novamente simboliza a água sob a forma de cachoeira, parecendo agora buscar fluir suas emoções e não as conter.



Na primeira sessão de intervenção, início do conto “A História da Borboleta”, que trazia como proposta trabalhar com materiais da natureza (folhas, flores, grãos, especiarias, dentre outros), Tainá fez uma imersão na infância, demonstrando muita concentração e delicadeza durante sua produção artística. Ela compôs uma obra com elementos dispostos cuidadosa-

mente, como no caso dos grãos de arroz que colocava, um a um, com meticulosidade, para que ficassem na disposição desejada como ela mencionou na partilha O conjunto pareceu criar um movimento da lagarta à transformação em borboleta, uma obra que mostrou uma introspecção bastante profunda, expressa em dois momentos: um parecendo se assemelhar a um “casulo”, sugerindo uma contenção e o outro revelando um “desabrochar”, parecendo uma expansão, um voo, simbolizando a dualidade lagarta-borborleta.

Na sessão chamada “Que mudança é essa?”, Tainá experimenta mais liberdade de criação, como se estivesse rompendo com alguns padrões. Antes da produção artística, foi realizada uma atividade que tinha como objetivo o contato com materiais de diferentes texturas. Esta atividade visava também proporcionar um relaxamento imersivo com música, o qual foi conduzido solicitando que tocassem cada material, passando pelo corpo, amassando, cheirando, de forma a incorporá-lo para si. Tainá ao compor



sua produção ia rasgando de diferentes formas e intensidade os papéis e colando-os sobre um papel *kraft*. Ela disse que não entendeu bem o que “rolou” com ela, porque sempre precisava ser “muito certinha” e nesta atividade, se sentiu mais solta, foi “arrancando os materiais, cortando, botando” e gostou do jeito que ficou, “meio cubismo”, complementando que foi “bom sair um pouco da caixinha”.

Nesta obra notamos uma diferença no padrão de produção artística de Tainá, o que nos remeteu ao que propõe Joyce Schaverien^[4] (1987, p. 75 apud MARTINS, 2012, p. 56), que existem dois tipos de imagens que podem se apresentar no processo terapêutico que ela denomina de “imagem diagramática” e “imagem encarnada”.

A “imagem diagramática” é utilizada concretamente para dizer algo ao terapeuta, servindo como um guia, um apoio para aquilo que se vai falar, funcionando como um mapa para as palavras. A “imagem encarnada” surge quando o participante se abre ao processo de criação e as imagens passam a ser mais afetivas, sendo executada de maneira mais espontânea, sem ter em conta algo que se deseja falar previamente. Se faz livremente, disfrutando do contato com os materiais e da relação sensorial que se estabelece. Com mais espontaneidade, a criação se torna mais instintiva e próxima dos conteúdos inconscientes.

Tainá, na maioria das suas obras, parecia precisar fazer um planejamento para suas produções, servindo como um guia por

[4] SCHAVERIEN, J. **The scapegoat and the talisman**: transference. In: DALLEY et al. *Art Therapy*. In T., *Images of Art Therapy*. New developments in theory and practice. London: Tavistock, 1987.

meio do qual ela se expressava se assemelhando ao conceito de “imagem diagramática”. Parte deste padrão, pode refletir o que Tainá chamou “ser muito certinha”, contudo, no decorrer do processo há uma visível transformação neste padrão, uma ruptura, em que Tainá experimenta uma profunda sensação de liberdade, como um impulso de poder mostrar-se, sem temer julgamentos, se aproximando do conceito de “imagem encarnada”. O *feedback* que ela compartilhou no final do processo parece corroborar com esta discussão:

“[...] o maior *feedback* que posso dar sobre o processo é sobre o meu crescimento pessoal, eu amei a condução com relação a isso; me fez perceber que eu tenho medo de fazer as coisas, não de fazer as coisas no geral, mas, por exemplo, quando eu ia pintar eu já pintava com uma intenção e se eu fazia errado eu recomeçava e eu acho que isso me fez mudar muito porque me fez pensar que eu sou assim em muitas partes da minha vida; recomeçar quando as coisas dão errado e não aderir e isso foi algo imprescindível.

Outro trecho importante que finaliza o processo arteterapêutico de Tainá nesta rota de seu voo, é marcado pela segunda temporada do conto “A História da Borboleta”, na qual suas produções pareciam mais livres e bastante imersivas.

Nas três sessões desta temporada, ao observarmos as produções artísticas de Tainá, bem como suas falas nos momentos de partilha, percebemos uma espécie de catarse no primeiro episódio que culmina numa imagem colorida e em expansão, representando o voo da borboleta, expresso também na sua escrita criativa: “ela nunca havia se sentido tão livre”. O segundo episódio representava o pouso da borboleta em lugar desconhecido e Tainá traz claramente o medo e logo o enfretamento do medo, parecendo se sentir fortalecida para superar de alguma forma, seus desafios. Ela diz em um trecho de sua escrita: “[...] o sentimento de an-

gústia e medo que a penetravam se dissolviam com o vento. Ela escolheu passar a noite ali, e acima de tudo, escolheu se pertencer, aonde quer que estivesse”. No último episódio, ela se define finalmente como uma borboleta, comentando estar “pronta para viver essa nova versão de si” e adiciona que “nada a fez tão feliz do que amar ser uma borboleta”.



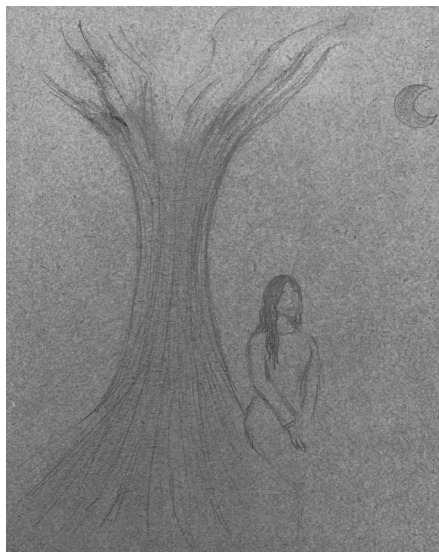
A sessão denominada “Lagarleta: lagarta ou borboleta?” foi a de maior profundidade para Tainá, como ela relatou, trazendo pontos que via como mudanças que aconteceram em sua vida. A atividade principal propunha que utilizassem maquiagem para representar em seus rostos a “Lagarleta”, um lado lagarta e outro borboleta. Tainá maquiou os olhos e a boca, as diferenças entre os dois lados do rosto eram sutis, havia variação na intensidade do brilho e na nuance das cores, mas para ela carregavam transformações significativas.

Ao partilhar suas sensações disse que iniciou pelo lado esquerdo que escolheu para fazer a borboleta, porém ela disse que “acabou saindo a lagarta e se lembrou de quando tinha doze anos”, acrescentando que “é estranho se ver como você não quer mais”, mencionando que era como a música da Palavra Cantada utilizada na sessão: “será que a borboleta lembra que já foi lagarta?”. Comentou que enquanto fazia seu lado lagarta, foi se recordando da maquiagem, carregada em cor e brilho, que costumava usar para esconder a alergia que tinha na época. No entanto, percebeu que ia além disto, era consonante ao modo como exteriorizava suas emoções, porque foi um período em que se manifestava com muita intensidade, mencionou que “estourava” com todas as pessoas que divergiam de suas opiniões, se dando conta, neste momento, que a maquiagem e sua alergia talvez estivessem ligadas a estes sentimentos intensos. Mas, atualmente, disse que tem feito maquiagens mais leves e se sente mais equilibrada e controlada, assumindo sua aparência e reconhecendo que teve um amadurecimento.

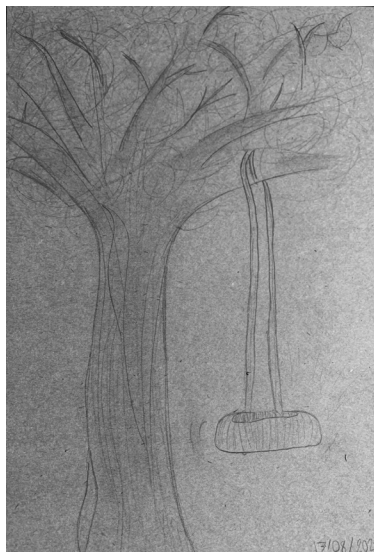
De todo processo vivido por Tainá há duas produções artísticas, que quando comparadas, parecem ilustrar o “antes” e “depois” de seu percurso arteterapêutico, uma feita na sessão 2 e outra na última, sessão 17. Em ambas as produções a escolha pelos materiais foi livre e ela optou pelos mesmos: lápis grafite 4B e papel *kraft*.

Ao descrever sua produção da sessão 2, Tainá comentou que gostou de fazê-la e teve a sensação de estar desabafando, disse que desenhou a árvore, a lua e a menina parecida com ela, porque gosta de ficar pensando. Sobre a produção da sessão 17, disse que o balanço na árvore lembrou sua infância, compartilhando que esta produção remeteu ao “caminhar pela vida” e que o balanço simbolizava a importância de “deixar o vento te levar”,

ou ainda “deixar a pessoa que está te empurrando no balanço te empurrar”.



Sessão 2



Sessão 17

Ambas as imagens parecem representar o mesmo ambiente, mas revelando uma certa mudança/metamorfose de uma para outra. Há similaridades e diferenças importantes tanto percebidas por observação direta das produções quanto por meio do discurso de Tainá. Há a presença da árvore nas duas produções, sendo que a da sessão 2 revela certa ênfase na base e pouca ou quase nenhuma copa; a da sessão 17 mostra um tronco mais retilíneo e uma copa mais desenvolvida, parecendo representar um universo mais amplo de relações e perspectivas. Uma imagem mostra uma pessoa que, se apoia à árvore trazendo uma sensação um pouco mais estática, já na outra não há figura humana, porém aparece um balanço que está sugerindo um movimento ou uma forma de impulso; sugerindo que alguém que estava no cenário há pouco

tempo não está mais, que pode remeter, metaforicamente, à possibilidade da “borboleta ter voado”. A lua aparece na produção da sessão 2, que aponta uma cena noturna, enquanto a outra produção denota um cenário diurno, trazendo a dualidade dia/noite, podendo simbolizar luz e sombra, ou, ainda, sugerir uma ampliação da consciência.

Dentro do contexto terapêutico acreditamos que o processo de arteterapia para Tainá pode ter funcionado como o “balanço” que ofereceu a ela, não apenas uma sensação apreciada na infância, mas que, sobretudo, ressignificou conteúdos e atuou como um impulso para incentivá-la a “voar” para a vida adulta. Parece que a “borboleta” permitiu deixar o vento levá-la e foi viver seus sonhos.

Tainá fechando o ciclo

Tainá demonstrou bastante dificuldade para romper o vínculo com o processo e com o grupo, deixando claro que não queria que o processo terminasse e que, para ela, era muito importante o que estava vivenciando.

Algumas sessões antes da última, foi dada uma orientação para que as participantes tingissem uma camiseta por meio da técnica *Tie Die*, a qual foi explicada passo a passo. A proposta era que todas viessem vestidas com a camiseta tingida na última sessão que, simbolicamente, era uma forma de concluir o processo com uma recordação da experiência que tiveram. Tainá entrou em contato poucos dias antes da sessão informando que estava triste e tinha chorado muito porque sua camiseta não reteve a tinta e ela não queria que o processo terminasse.

Parece que o fato de não conseguir realizar a atividade que

seria para o fechamento revelou, de uma forma metafórica, sua frustração e tristeza com a proximidade do término do processo. Trouxe à tona também o quão difícil pode representar fechar um ciclo e que cada pessoa tem seu tempo e forma para fazer isto acontecer em suas vidas e, todos, igualmente, precisam ser respeitados. Em um áudio, com seu *feedback* sobre o processo, Tainá reitera seu sentimento

[...] eu sinto muita falta, muita, muita, muita falta, ainda mais que para mim estava sendo algo realmente necessário, eu chorei muito quando acabou, fiquei arrasada, talvez eu até tenha demorado para mandar essa mensagem inconscientemente pelo fato de eu não querer que acabasse. Eu sinto muita falta... sinto muita saudade”.

Considerações finais

Realizar este trabalho em um momento tão sensível da história da humanidade nos fortaleceu de forma singular, mostrando que não há barreiras que impeçam o mover e o voar quando se tem disposição, energia e coragem.

O processo arteterapêutico proporcionou uma potente vivência para que as participantes se apropriassem de suas versões borboletas, carregando a lagarta intrínseca à sua história e se reconhecendo como “Lagarletas”, experimentando a possibilidade de superação que traz a liberdade para voar. Tainá nos emocionou muitas vezes e nos ensinou que o processo terapêutico precisa de seu tempo, de escuta e respeito profundo pelos sentimentos do outro.

Os aprendizados foram intensamente vividos ao longo de meses, reforçando o quanto somos diferentes e únicos e, ao mesmo tempo, tão semelhantes em tantos aspectos, por nossos desejos, sonhos, alegrias, medos, falhas e inseguranças. Viver este processo com o grupo nos proporcionou um revoar!

Esperamos que o compartilhar deste ensaio contribua para inspirar outras pessoas que descubram na Arteterapia uma oportunidade de autoconhecimento e que colabore, de alguma forma com arteterapeutas.

Viver a Arteterapia é um privilégio! É poder se expressar por meio da arte sem ser artista, é poder observar a livre expressão criativa sem críticas, é poder ser e mostrar a potente essência que somos e que ofusca os cristalizados filtros humanos. Um convite que alcança as profundidades não ditas, mas intensamente sentidas, percebidas e reconhecidas.

Referências

- ALVES, G. **A construção da identidade do adolescente e a influencia dos rótulos na mesma**. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Criciúma, 2008. Disponível em: <http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/GabrielaMacileAlves.pdf>. Acesso em 28 out.2021.
- BRANDÃO, C.; ZANELLA, R. (org.). **Psicoterapia on-line infantojuvenil em tempos de Covid-19: clínica em Gestalt-Terapia**. Curitiba: Juruá, 2021.
- CARRANO, E.; REQUIÃO, E. **Materiais de arte: sua linguagem subjetiva para o trabalho terapêutico e pedagógico**. Rio de Janeiro: Wak, 2013.
- CASE, C.; DALLEY, T. **The handbook of Art Therapy**. New York: Routledge, 2014.
- [...] CONTO DE TRANSFORMAÇÃO: a borboleta que achava que era uma lagarta. Disponível em: <https://amenteemaravilhosa.com.br/conto-e-transformacao-borborleta>. Acesso em: 20 mar. 2021.
- JUNG, C. G. **O desenvolvimento da personalidade**. Tradução Frei Valdemar do Amaral. 5. Ed. In: Obras completas de Carl Gustav Jung - V. 17. Petrópolis: Vozes, 1991.
- _____. **Sincronicidad como principio de conexiones acausales**. In: Obras Completas de Carl Gustav Jung. - V. 8 - La dinámica de lo inconsciente. Madrid: Trotta, 1952.
- MARTINS, D. **Arte-Terapia e as potencialidades simbólicas e criativas dos mediadores artísticos**. Universidade de Lisboa - Faculdade de Belas Artes. Lisboa, 2012.
- Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10008/2/ULFBA_TES665.pdf. Acesso em 10 jun.2020.
- MARTUCELLI, F. A. G. Prefácio. In: BRANDÃO, C. L.; ZANELLA, R. (Org.). **Psicoterapia on-line infantojuvenil em tempos de Covid-19: clínica em Gestalt-Terapia**. Curitiba: Juruá, 2021, p.11-13.
- OSTROWER, F. **Criatividade e processo de criação**. 30. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- PHILIPPINI, A. **Linguagens e materiais expressivos em arteterapia: uso, indicações e propriedades**. 2. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2018.
- SILVEIRA, A. B. S. O vínculo que ultrapassa telas: a relação psicoterapêutica com adolescentes no atendimento on-line. In: BRANDÃO, C. L.; ZANELLA, R. (Org.). **Psicoterapia on-line infantojuvenil em tempos de Covid-19: clínica em Gestalt-Terapia**. Curitiba: Juruá, 2021, p.25-34.
- VIGOTSKI, L. S. **Imaginação e criação na infância: ensaio psicológico**. São Paulo: Ática, 2009.
- WINNICOTT, D. O **Brincar e a Realidade**. Tradução Breno Longhi. São Paulo: UBU Editora, 2019.
- _____. **Realidad y Juego**. Barcelona: Gedisa, 1971.

Era uma vez Petúnia

Ariana de Lima Garcia^[1]

Nádia Alves da Silva^[2]

[1] Ariana de Lima Garcia formada em Artes Visuais pela instituição de ensino Universidade Cruzeiro do Sul e atualmente professora da rede de ensino público do estado de São Paulo, pós graduanda em Arteterapia pelo instituto Nape - Núcleo de arte e educação (Arteterapia).
E-mail: ariana.lima.garcia70@gmail.com

[2] Nádia Alves da Silva formada em Artes Visuais pela instituição de ensino Universidade Cruzeiro do Sul e atualmente professora da rede de ensino público do estado de São Paulo, pós graduanda em Arteterapia pelo instituto Nape - Núcleo de arte e educação (Arteterapia).
E-mail: nadiaativartes@gmail.com

“ A velhice corresponde a qual parte da sua vida?

Lúcio Packter

Apresentação

A sensibilidade de perceber a expressão única de cada Ser e fazer o direcionamento de um processo artístico estruturado que permita o autoconhecimento e reencantamento da pessoa por si mesma e sua jornada de vida, pode-se dizer que é um olhar arte terapêutico.

Segundo o dicionário de símbolos a velhice é “Se a velhice é um sinal de sabedoria e de virtude (os presbíteros são originalmente anciãos, isto é, sábios e guias), se a China desde sempre honrou os velhos, é que se trata de uma prefiguração da longevidade, um pouco acúmulo de experiência e de reflexão, que é apenas uma imagem imperfeita da imortalidade. (Chevalier, J.; Gheerbrant, A. **Dicionário de Símbolos**, pág. 1019 – 34ª Edição, Rio de Janeiro: Editora José Olympio Ltda, 2020).

Dentro desta perspectiva compreendemos como simbolicamente o longo é um ser que muito teria a oferecer a população mais jovem se fosse mais acolhido e respeitado.

Neste trabalho apresenta-se um recorte do processo de estágio ofertado pelo Núcleo de Arte e Educação-NAPE, o qual irá demonstrar um olhar arte terapêutico acerca de um grupo de pessoas acima de 60 anos, que teve início em abril de 2021 em um período de pandemia mundial e isolamento social.

Esse tema surge a partir da experiência em atendimento de um grupo intitulado *Memórias que dão vida...* Dentro deste contexto as memórias servem como direcionamento do nosso olhar para o processo investigativo na intenção de auxiliar o desenvolvimento pessoal com longevos que muito tem a oferecer a nossa sociedade, mas que não são tão acolhidos na contemporaneidade ocidental, como eram em sociedades antigas de tradições orais.

Será desenvolvido um diálogo com o leitor na intenção de apresentar como a Arteterapia pode auxiliar no desenvolvimento integral do Ser, abordando temas como: a falta de independência do longo tempo diante do seu contexto familiar e a percepção de si próprio perante a sua autoestima e seus anseios, lidar com mudanças entre outros assuntos que permearam o processo terapêutico e como a arteterapia pôde auxiliar no resgate para consigo mesmo.

É de senso comum pensarmos que a arte traz benefício à população de forma geral. Ela tem o poder de nos levar para outros lugares, de matar saudades de tempos passados e até de entes queridos. Já é comprovado que atividades artísticas liberam endorfina, serotonina, ativa a sensorialidade, auxilia na recuperação das capacidades cognitivas, ajudam na ativação do sistema imunológico que é de suma importância a esta população longaeva, desenvolve potencialidades de comunicação verbal e não verbal. Se todos nós nos permitíssemos trazer a arte para mais próximo do nosso dia a dia tanto no ato de apreciação ou criação com certeza teríamos uma saúde mental mais equilibrada. Ao citarmos que a apreciação traz benefícios Ângela Philippini diz “A contemplação do belo libera neurotransmissores que colaboram com o metabolismo de forma global. No caso do longo tempo, o fortalecimento do sistema imunológico é uma necessidade vital. (Philippini, A. **Caminho da Arte**: Construindo um Envelhecimento Ativo. pág. 54 1ª edição– Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015).

Assim o projeto *Memórias que dão vida* trouxe as memórias afetivas à tona com propostas arteterapêuticas que além de utilizar as quatro linguagens artísticas: (Música, dança, teatro e artes visuais), também trabalhou com o sensorial através de alimentos, ativando o paladar e a memória através dele. O tato através do toque, a audição através de sons tanto musicais como percepções

sonoras no espaço e o lado olfativo através de fragrâncias que resgatem estas memórias do passado, presente e futuro. Todo o processo ocorreu de forma remota com o auxílio da internet e aplicativos de vídeo chamada, proporcionando também a inclusão deste público ao uso de ferramentas digitais.

Esta apresentação tem por objetivo mostrar por meio da arte a trajetória dos encontros em Arteterapia com os longevos, propondo ao espectador fruição e percepções das necessidades investigadas e trabalhadas. De forma suave e visual iremos apresentar como a Arteterapia é um veículo potencializador aos participantes.

Grupo Memórias que dão Vida....

A Vida...

Sabemos que tudo na vida e até mesmo ela própria tem começo, meio e fim....

Porém, o que nem sempre percebemos é que durante essa trajetória somos colecionadores de memórias; sejam elas boas ou ruins.

As boas memórias nos trazem luz, nos enchem de alegria, suspiramos, sorrimos e nos sentimos bem...quando essa memória se faz presente.

As memórias ruins damos preferência a esquecer, deixá-la no cantinho.... bem quietinha...e por vezes bloquear da nossa vida tal lembrança; mas é com essa memória que precisamos lidar, pois por mais que tentamos escondê-la, bloqueá-la ela já nos transformou no que somos hoje fazendo-se presente na insegurança, na baixa autoestima entre outros malefícios gravados em nós.

Nádia A. Silva

Era uma vez Petúnia....



A Ponte....

Chegar em um momento da vida e permitir-se...

Permitir-se viver, sonhar e amar

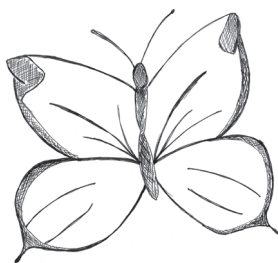
Permitir-se atravessar a ponte

Permitir-se enfrentar seus medos, angústias e indecisões

Dar o primeiro passo após o meio da ponte

Permitir-se a descobertas, a saber o que há do lado de lá

O primeiro passo foi dado, ainda com incertezas Petúnia se sentiu bem e seguiu em frente....



A Borboleta....

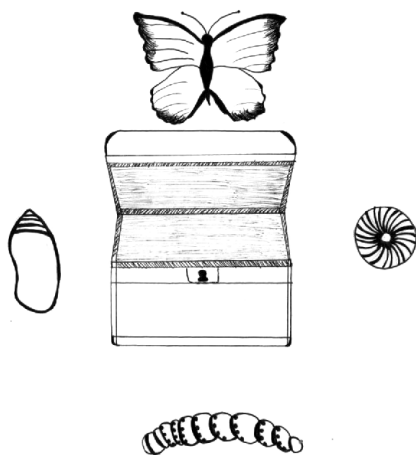
Ao segundo passo na travessia da ponte, eis que surge uma linda borboleta azul...

Tão bela Borboleta não estava ali por acaso, tinha uma história para contar....

A Borboleta contou a Petúnia como foi difícil a sua metamorfose...

Um dia saiu do casulo com essas lindas asas, que no começo não apreciava essas asas, pois elas pesavam e incomodavam por muito tempo foi lagarta e quando ganhou suas asas entrou em um dilema interno, ser lagarta ou borboleta?

Essa conversa fez com que Petúnia refletisse sobre ser o que está acostumada a ser ou continuar se permitindo....



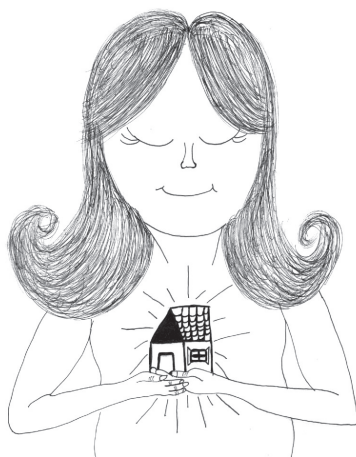
Asas....

A conversa com a Borboleta Azul abriu um campo de possibilidades e deu Asas à imaginação....

E mais um passo foi dado....

Após permitir-se relaxar, Petúnia fez uma escrita criativa com seu nome e deu asas à imaginação escrevendo uma história....

Sentindo-se bem ela seguiu em frente....



A Casa....

Petúnia, seguindo em frente, continuou a permitir-se, dessa vez visitou sua casa interior, seu lado *animus* sentiu um pouco de dificuldade ao sair do Jardim e entrar na casa, já o seu lado anima entrou, reviveu algumas lembranças e representou com muita criatividade essas lembranças. Desde um Jardim e a visão externa da casa até o interior, também um lugar prazeroso transformado com objetos recicláveis a sua casa na praia com conchas...

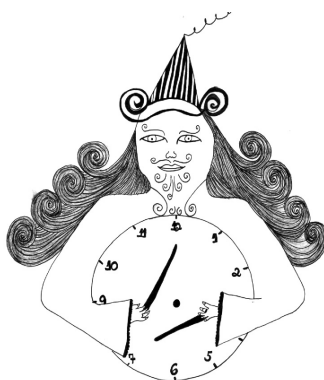


O Mar, o Rio e o Ovo cósmico de Salvador Dalí

Observar....

Parar, olhar e observar é tão intenso.

Petúnia observou a obra e uma mistura de percepções se formaram ali, mas em todos os momentos e percepções levaram a um caminho o seu barco em direção ao sol, embora a imagem mostre uma pessoa no sentido contrário, Petúnia começa a compreender que algumas coisas não lhe pertencem e que devem ser deixadas para trás, desfeitas, exorcizadas para que possa seguir seu fluxo natural, seja no rio, no mar seu barco irá navegar e o que não lhe pertence irá deixar.



Self-Box

Seguindo o seu caminho por essa nova percepção, Petúnia revisita fases de sua Vida. Por meio de uma *self-box* começa a recriar as cenas importantes dessa fase, sempre buscando as melhores lembranças, porém algumas vêm acompanhadas de sentimentos de ternura, saudades, tristezas pois são inevitáveis, mesmo que não tenha sido naquele período, mas posteriormente, aquele amigo que não está mais presente, amores possíveis e impossíveis, um lugar gostoso, travessuras da adolescência e infância, percepções da transição da adolescência para a fase Adulta.

Muitas emoções foram revistas nesse processo de visitação as fases de sua vida, mas também muita alegria ao visitar essas lembranças dos bailes e festas típicas.



Momento Presente - Envelhecer

Observando suas mãos e refletindo sobre o momento presente, por meio de uma música que fala do envelhecimento masculino, sobre as quedas de cabelo e outras coisas que o envelhecimento traz, Petúnia pôs-se a refletir, mas tudo isso acontece e seu eu interno pode permanecer com a consciência jovem, percebendo-se e permitindo -se a aceitar a nova condição onde o corpo tem algumas limitações e sente-se feliz em estar envelhecendo.



A árvore

Assim como as árvores, passamos constantemente por mudanças, a árvore de hoje já foi semente ou galho, passou por transfor-

mações, deu frutos e esses frutos deram outras sementes e assim por diante....

Petúnia abriu-se para reflexão e a empatia tomou conta do seu ser e se colocando no lugar da árvore sentiu-se bem a árvore que sempre proporciona surpresa, que dá bons frutos e que está pronta a se sacrificar se for necessário para criar outra forma.

Mas a sua jornada de autoconhecimento continua....



Quem é você?

Ao continuar sua jornada Petúnia se deparou com o espelho e no espelho olhou em seus olhos, buscando algo que se encontra tão profundo.... Ela mesma.

Quem é essa pessoa e o que ela contribui para o mundo, essas foram as perguntas que Petúnia se fez diante do espelho. E percebeu quantas coisas ela já fez e contribuiu para o mundo e tantas outras ainda pode contribuir ao mundo e na vida de outras pessoas.



Sobre outras pessoas....

Ainda se permitindo a reflexão, Petúnia percebeu-se tão disposta aos outros que sempre se deixa para a próxima vez, nas relações pais e filhos e vice-versa deixou-se de se priorizar e por hora no momento atual não se arrepende de ser assim, mas no momento em que ainda era filha poderia ter mudado essa situação, mas somente se fosse nas condições de hoje.



Luto e Problemas Pessoais...

A vida tem dessas coisas quando menos se espera somos pegos de surpresa, seja pela morte de alguém querido ou pela doença de alguém muito próximo que irá fazer com que mudemos a nossa rotina. E como estar preparado para isso?

Petúnia se viu preocupada com as mudanças necessárias e que as pegaram de surpresa, nunca estamos prontos para mudanças

repentinamente. Mas um pouco de colo, sentir-se amada, acolhida faz uma grande diferença, mas como? Permitindo-se sentir o carinho de um pedaço de algodão, trazer à tona lembranças de presentes entregues com carinho e fragrâncias que trazem bons momentos.



Carinho, Amor, sofrer e Superar

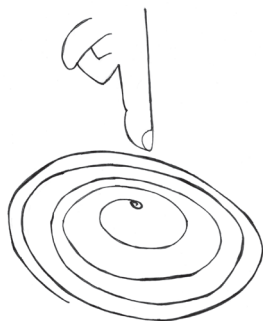
Petúnia em sua jornada viu que já passou por várias situações nas quais precisou ser forte, nos relacionamentos amorosos de sua vida, houve um tempo para ser acolhida, amada de forma que a fez acreditar no amor e no carinho e depois vieram as mentiras, o sofrimento e mesmo assim ela seguiu firme e forte e superou. Seguiu forte como a Ave fênix e renasceu das cinzas....



Buscando a Paz

O Tempo passa e a dor que se faz presente parece acalmar, como um bálsamo que alivia as dores as coisas vão se resolvendo e a fortaleza que Petúnia parecia pertencer em momentos ante-

riores, mostra-se frágil. Petúnia falou um pouco sobre suas angústias pela perda e expressou-se usando um material antes nunca usado “Giz Pastel” gostou de sentir como o giz deslizou sobre o papel e desenhou uma linda cachoeira onde ela e seu ente querido que partiu se banhavam...



Sem controle....

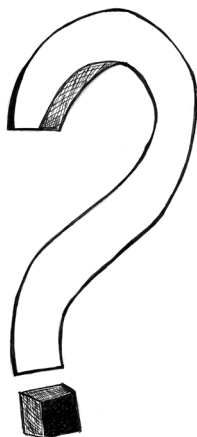
Nem sempre é possível ter controle de tudo e aceitar isso é um grande desafio.

Não podemos controlar o que vem por acontecer nessa vida, mas temos como procurar novos caminhos e procurar remover obstáculos.

Nessa Jornada, Petúnia ouviu a seguinte frase: “Quem anda no trilho é trem de Ferro. Sou água que corre entre pedras- Liberdade caça jeito” - Manoel de Barros

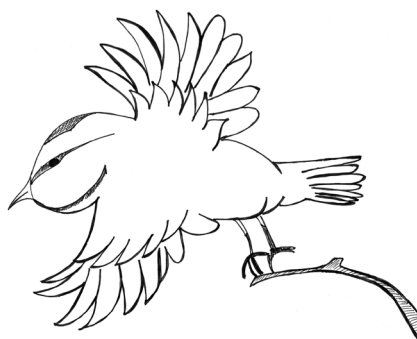
Mais um passo ao desconhecido foi dado desta vez criar uma mandala com giz derretido sobre a água. Tentar controlar os pingos de giz sobre a água era de grande agonia, mas deixar fluir o giz e a água, tornou-se algo revelador, gostoso, trazendo a sensação de liberdade e paz.

Petúnia diz que não gosta de brincar nem com água nem com fogo, mas reconhece que tem coisas que não tem como mudar, que gosta da tranquilidade.



De quem é a Culpa?

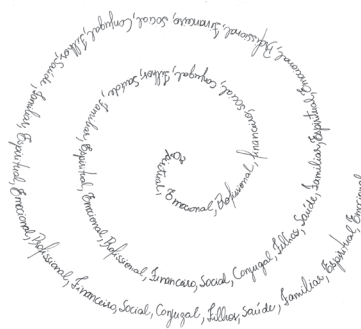
Nesse momento Petúnia se depara com um conto “De quem é a Culpa? E mais uma reflexão sobre como as vezes não percebemos as oportunidades e culpamos outros no lugar de nós mesmos. Muitas vezes não sabemos aproveitar as oportunidades que nos é dada por não ver as situações de forma ampla. Petúnia percebeu o quanto está sendo importante permitir-se ...



Sensações, Percepções e Primeiro Voo

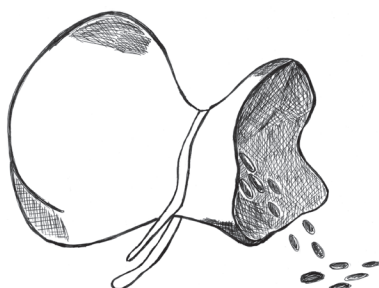
Petúnia começou a perceber seus passos dados a partir do momento em que começou a se permitir e criou um caminho do começo, meio e perspectivas de um final. E fez valer uma reflexão

sobre seu primeiro voo como pessoa, seus primeiros passos de independência, a primeira vez que trabalhou, que viajou sozinha e como isso foi importante e significativo; também enxergou quanto podemos ajudar as pessoas a darem seu primeiro voo.



A Roda da Vida

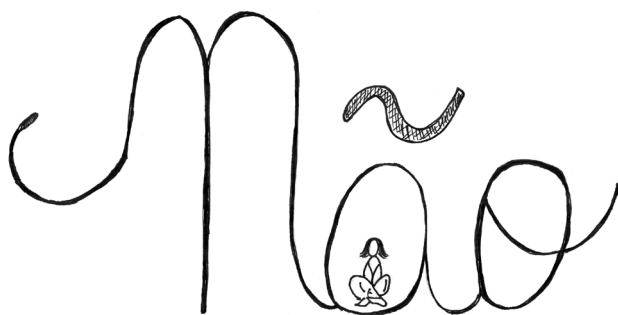
Vivemos a vida com tantas preocupações e afazeres que muitas vezes passa despercebido alguns aspectos da nossa vida. Olhar com profundidade para esses aspectos fez Petúnia refletir sobre coisas que ela nem olhava mais...Adorou ver e perceber que a vida gira em torno de tantas coisas as vezes olhamos para o financeiro e esquecemos da saúde, olhamos para a saúde em aspectos técnicos e esquecemos do emocional e aí adiante....



As Sementes....

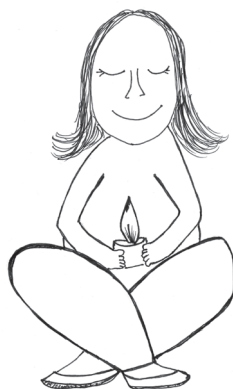
Na vida plantamos, colhemos e regamos assim como fazemos com as plantas. Às vezes é difícil perceber, mas quando fazemos

uma amizade estamos semeando um novo terreno, aonde plantaremos e colheremos, pois haverá troca mútua e quando isso acontece podemos fazer um jardim. Mas tem aqueles queensem em sementes somente seus frutos (os filhos) que não deixa de ser uma semente a qual os pais passam seus conhecimentos e esse espalha pelo mundo da forma que aprendeu; mas plantamos e colhemos a todo o momento seja dando um conselho ou recebendo o mesmo. Petúnia ouviu com atenção a história de João semente de maçã e sua trajetória de ida e retorno e permitiu perceber-se o quanto semeou, plantou e colheu até esse momento....



não....

Seguindo seu novo caminho, Petúnia chegou no grande momento de olhar para si e perguntar se sabia dizer não. Nesse novo contexto saber dizer não pode ser muito valioso... e permitiu-se sujar as mãos em uma pintura a dedo onde surgiu a mão com sinal de pare, uma Coroa porque ela pode sim dizer não e não estar presa entre grades como representou em outra pintura. Reviveu internamente os momentos em que poderia ter dito não, fosse na infância, no casamento e falou de estar renascendo para vida com mais consciência...



Do fim ao novo começo....

Desses momentos preciosos que Petúnia se permitiu ao atravessar a ponte, conhecer novos caminhos, estar com outras pessoas, sentir e ser o que antes não achava possível. Sentir-se livre para novas experiências... Do fim ao novo começo foi celebrado com luz e brinde a tudo que foi vivenciado....

Posfácio

Assim como a menina da imagem atravessando a ponte, nós também atravessamos.

Aprendemos, nos conhecemos, ficamos juntos, nos consolamos, amamos, sofremos, mas tudo valeu a pena. A cada encontro fomos nos descobrindo mais e mais e adentrando o rio, o poço, o mar. Hoje não é o final, mas sim o começo de uma nova jornada a todos nós.

Toda jornada causa um certo medo e insegurança, mas agora sabemos que a ARTE sempre pode ser um apoio para todos os dias.

E nunca se esqueçam que a nossa maior missão é nos descobirmos e sermos felizes.

Ariana Garcia

Referências

Chevalier, J.; Gheerbrant, A. **Dicionário de Símbolos**, 34ª Edição, Rio de Janeiro: Editora José Olympio Ltda, 2020.

Jung, C.G. **O homem e seus símbolos**- 3ª edição, Rio de Janeiro: Editora Harper Collins, 2020.

Packer, L. Filosofia Clínica (Velhice). **Filosofia Ciência e Vida**, São Paulo, 83ª Edição págs. 74 e 75, 2013.

Philippini, A. **Caminho da Arte: Construindo um Envelhecimento Ativo**. 1ª edição, Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015.

Rodas de cuidado em campos virtuais: Uma experiência em Arteterapia

Christiane Almeida^[1]

Luciana De Araújo Garcia ^[2]

Rosimeire Silva de Oliveira^[3]

[1] Christiane Almeida: Pedagoga e educadora. acris3786@gmail.com

[2] Luciana de Araújo Garcia: Psicóloga, psicopedagoga e arteterapeuta.
garcialuciana626@gmail.com

[3] Rosimeire Silva Oliveira: Pedagoga, instrutora de meditação e arteterapeuta.
rosisilvaribeiro3@gmail.com

“Roda mundo, roda gigante.
Rodamoinho, roda pião.
O tempo rodou num instante, nas
Voltas do meu coração”

RODA VIVA- Chico Buarque

Apresentação

Este ensaio é fruto das discussões sobre o desenvolvimento das “Rodas de cuidado”, a partir de uma experiência realizada por meio de sessões em ambiente virtual, que tiveram a Arteterapia como base. Pretende-se trazer à tona um olhar amplificado dessas práticas como propulsoras na promoção da saúde emocional, autoconhecimento, do fortalecimento psíquico e da redescoberta de potencialidades expressivas e criativas de cada indivíduo. O texto está organizado em sessões, sendo elas: panorama histórico das origens e usos dos círculos e das rodas; roda de cuidado; autocuidado; um recorte de uma experiência em grupo com uso dos recursos arteterapêuticos, finalizando com as impressões e considerações das arteterapeutas em formação que conduziram o processo. A fundamentação teórica baseou-se numa literatura diversa e análise dos dados obtidos desse trabalho.

Panorama histórico: círculos e rodas

O círculo

Designado por Platão como a mais perfeita das formas (Silveira, 2015), o círculo sempre exerceu influência e fascínio no homem impulsionando, integrando e servindo como base de estrutura e organização para diversas finalidades.

De acordo com Fincher (2002), o ser humano ao nascer, encontra-se num planeta circular, que se movimenta numa órbita circular em torno do sol e, apesar de não termos consciência deste fato, o nosso corpo sabe, sendo que essa experiência subliminar do movimento em círculos, está codificada em nosso organismo. Por isso, estamos predispostos a reagir ao círculo.

O círculo representado por uma esfera, nos remete ao caos presente no início da criação em vários mitos (Bernardo, 2012); referindo-se à perfeição original, à totalidade, sem começo nem fim, anterior ao tempo e ao espaço e, muitas vezes chamado de “Grande Mistério”, anterior a qualquer manifestação do “Grande Espírito”.

Segundo Faur (2011), “o círculo é um símbolo antigo e universal, que representa a unidade e a totalidade; tem uma forma perfeita e infinita, sem começo nem fim, que caracteriza a continuidade”. Essa consideração da autora, vai de encontro com Von Franz (*apud* Jung, 2008) que apresenta o círculo como um símbolo do *SELF*, que segundo Jung, (2008) é o arquétipo representante da totalidade da psique e, também, da necessidade de orientação psíquica do homem. Um dos símbolos desse *SELF* é a mandala, que em sânscrito significa “círculo mágico”, que para Jung (2002) seria a representação simbólica do átomo nuclear da psique humana, cuja origem desconhecemos. O autor ainda traz que no caso da mandala, mesmo com as diversas variações encontradas, todas se baseiam na quadratura do círculo, cujo tema básico é o pressentimento de um centro da personalidade; um lugar central no interior da alma, “com o qual tudo se relaciona e que ordena todas as coisas, representando ao mesmo tempo uma fonte de energia” (Jung, 2002). O círculo, a mandala, como observado por Nise da Silveira nos pacientes de Engenho de Dentro, dão forma a forças do inconsciente que buscam à compensação do caos e da dissociação esquizofrênica, por exemplo, (Silveira, 2015).

Rodas

Dentro dessa perfeição sugerida pelo círculo, a roda possui uma participação, porém com uma valência de imperfeição, pois se refere ao mundo do vir a ser, da criação contínua, ou seja, da

contingência e do perecível, simbolizando os ciclos, reinícios e as renovações (Chas *apud* Chevalier, 1996).

Ao redor das fogueiras, os diversos povos tribais/ancestrais realizavam seus conselhos conduzidos pelas anciãs para práticas de cura, celebração, ensinamento, ritos de passagem entre outras finalidades. A organização circular, as rodas, são utilizadas pela humanidade no curso de sua história como espaço promotor de compartilhamento, trocas, fortalecimento de laços, além de “direcionar energias, efetuar mudanças e ajudar nas transformações individuais e coletivas” (Faur, 2011).

Mantendo este hábito ancestral, nas civilizações da antiguidade era comum apresentarem uma organização circular, seja na arquitetura dos teatros, templos, senados, estrutura das casas como no posicionamento físico das pessoas em momentos de estudo, bem como na dinâmica deste, como por exemplo Sócrates, exemplificado na obra *A República de Platão* (428-347ac), que se reunia em círculos com seus discípulos utilizando o método da Maiêutica, que consistia em uma abordagem filosófica dialética que visava o nascimento das ideias e autoconhecimento do indivíduo, por meio de perguntas inicialmente irônicas, e posteriormente questionamento das respostas, em um movimento circular para gerar novas reflexões.

Bebendo dessa fonte, Paulo Freire trabalhava com os Círculos de Cultura que, segundo Dantas, (2010), constituía-se um locus da vivência democrática, de formas de pensamentos, experiências, linguagens e de vida, possibilitando o estabelecimento de condições efetivas para a democracia de expressões, de pensamentos e de lógicas com base no respeito às diferenças e no incentivo à participação em uma dinâmica que lança o sujeito ao debate, focando os problemas comuns.

Rodas na atualidade

Na atualidade as rodas se fazem presentes em diferentes formatos e com finalidades variadas: conversa, psicoterapia, contação de histórias, danças, cura, rituais, encontro com mulheres, homens, idosos, casais, entre outros. Nos últimos tempos as pessoas em diversas partes do mundo, estão retomando a prática das rodas comunitárias. Nesses espaços de troca, as pessoas falam livremente sobre suas questões mais dolorosas e, também, podem ouvir com compaixão as dores das outras pessoas, formando uma egrégora de cura.

“.... é um meio de criar um espaço seguro para praticar a comunicação aberta, compartilhar visões, alegrias e dores; definir objetivos; confiar; construir comunidade solidária; curar feridas da alma e trocar experiências, reconhecendo a interdependência com o Todo e buscando uma comunhão de valores e objetivos”. Faur (2011)

Continuando, a autora coloca que o círculo torna -se um TEMENOS (santuário em grego), cujas preocupações do mundo exterior e da rotina, dissipam-se até desaparecerem, permitindo a expansão da consciência.

A energia do círculo auxilia na busca de novas maneiras de viver, substituindo o julgamento, o isolamento e as acusações por cooperação, compreensão, semelhanças, reconhecimento do outro, solidariedade, fortalecimento e florescimento de potenciais individuais e coletivos, além de parceria e harmonia.

Rodas de Cuidado – ampliando a consciência para um ser mais feliz

O cuidar sempre esteve presente na história humana; o cuidar como forma de viver e se relacionar, como afeto, apoio e intervenção terapêutica. De acordo com Waldow (1999), “o cuidado

nasce de um interesse, de uma responsabilidade, de uma preocupação, de um afeto, o qual em geral, implicitamente inclui o maternar e o educar que por sua vez, implicam ajudar a crescer”

As rodas de cuidado é uma união do poder mágico dos círculos com a necessidade humana de cuidar e de ser cuidado, possibilitando o resgate dessa arte do cuidar, da harmonia e do amor e, desta forma, favorecendo o autocuidado e a autocura, ajudando o participante a acionar seu próprio curador interno, como observado por Waldow, (1999), “o cuidado humano é um processo de empoderamento, de crescimento e de realização de nossa humanidade”.

As rodas de cuidado nasceram como a proposta de oferecer as pessoas que estavam enfrentando situações desafiadoras em sua vida, um momento de autocuidado para que pudessem olhar para suas vidas, suas emoções e seus sentimentos e, por meio dos recursos e linguagens expressivas, promover autocohecimento, autoconsciência, bem-estar e resiliência. Segundo Waldow, (*apud* Vera Regina – 1999) “o processo de cuidar é definido como desenvolvimento de ações, atitudes e comportamentos, realizadas para e com o paciente para promover, manter e ou recuperar sua dignidade”.

Por isso, se faz necessário, entendermos sobre o termo cuidar, seja de si mesmo ou de outras pessoas. O cuidado é uma prática muito antiga e não estava ligado a um sistema organizado de saúde e, também, não estava atrelado a uma profissão.

“... qualquer pessoa que ajudava outra a continuar a vida em relação ao grupo, orientando-se a partir de duas situações: assegurar a vida e fazer recuar a morte”. Schweitzer Cabral, Fernanda e Mariana (2021)

Com o passar dos tempos, as práticas de cuidado foram se modificando a partir de mudanças em diversos contextos; no aspecto

social definiu-se quem teria o papel de cuidador; no econômico se procurou considerar os custos e valores do tempo investido com o cuidar e, no tecnológico, a melhor forma de realizar com métodos, técnicas e equipamentos.

O cuidar passou por uma transformação histórica, e em certo momento, passou a se tratar a doença, valorização da ciência, e o olhar principal da terapêutica médica era realizar intervenções em partes do organismo, a fim de eliminar a doença. O resultado dessa abordagem foi a perda da visão sobre o paciente como ser integral; uma cisão entre a doença e o doente, uma valorização da objetividade das ciências biomédicas em contraposição à subjetividade do Ser.

No campo da assistência de enfermagem, houve as primeiras escolas de enfermagem, “as práticas de cuidado também seguiam a mesma orientação dos conhecimentos científicos, mas se recusaram a negar o valor do corpo, tanto do doente quanto do cuidador. A fundadora da enfermagem moderna Florence Nightingale, afirmava que para cuidar dos outros, o enfermeiro tinha que ser capaz de, principalmente, cuidar de si para depois poder abordar o doente de maneira integral e abrangente.” Schveitzer Cabral, Fernanda e Mariana (2021).

A partir desse momento, foram desenvolvidos novos conceitos de saúde e cuidado, considerando um contexto biopsicossocial-espiritual, a visão integral, as relações interpessoais e o autocuidado. Novas abordagens foram propostas para melhor responder os aspectos da saúde e doença: como promoção a saúde, práticas integrativas e complementares, humanização do atendimento e clínica ampliada, além do acolhimento, vínculo, autonomia e protagonismo do paciente em seu processo de cuidado e autocuidado. Essas novas concepções de saúde e cuidado demandam por

mudanças no processo de trabalho e nos “modos de fazer” dos profissionais de saúde, para uma melhor interação e satisfação dos pacientes.

Essas novas perspectivas de saúde e cuidado (visão integralista) influenciam em nossa visão e impactam em nosso autocuidado, por isso, temos algumas questões a se considerar: qual a sua forma de cuidar da sua saúde? Como desenvolver um olhar sobre mim e estruturar uma estratégia para meu autocuidado? Como obter mais autoconhecimento e autoconsciência, por meio da auto-observação? Como desconstruir os modelos mentais e paradigmas de uma saúde que não coloca o humano no centro do seu cuidado?

Autocuidado

Pode-se definir autocuidado como toda ação que o indivíduo desenvolve em prol de sua vida como um todo, trazendo contribuições para o seu desenvolvimento e envelhecimento (Schveitzer Cabral, Fernanda e Mariana (2021). Os autores destacam que: “o autocuidado demonstra o auto convívio maduro, a partir da experimentação e incorporação de hábitos sadios e rotinas úteis, que ampliam a harmonia pessoal e grupal.

Nas rodas de cuidado, utilizamos as práticas integrativas da Arteterapia e meditação/*mindfulness*, que significa para Neff, (2019) “consciência da experiência no momento presente com aceitação”, e ainda comenta que se trata de uma habilidade de apenas observar o que está acontecendo no momento presente, usando todos seus sentidos. Usamos essas práticas para trabalhar a consciência dos participantes para a necessidade de adotarem atitudes de autocuidado em sua vida cotidiana. De forma a toma-

rem decisões e adotarem hábitos saudáveis e que possa possibilitar bem-estar e felicidade genuína.

A autopercepção é fundamental para nos conhecermos e entendermos por que agimos e reagimos de determinada forma e para reconhecermos nossas forças e fraquezas. Esse processo de autodescoberta dos nossos potenciais e das nossas vulnerabilidades poderá nos ajudar a enfrentar o dia a dia e entender que, na verdade, somos capazes de lidar com os dilemas diários da nossa vida mais do que imaginamos.

Esse exercício de se conhecer, portanto, também compõe o autocuidado, uma vez que poderá trazer confiança e superação de crenças, medos sabotadores como “não sou capaz” ou “não sou merecedor” entre outros.

Quando entendemos a importância do autocuidado e os seus benefícios em nossa vida, percebemos também que o autocuidado é uma forma de praticar o amor-próprio, pois cuidar de si não é uma forma de egoísmo, mas uma forma digna de se respeitar, validar suas necessidades, se fortalecer e aumentar a nossa capacidade de ajudar as pessoas a nossa volta, desenvolver a auto-compaixão e a compaixão. Afinal, como ajudar o outro sem antes estarmos bem com agente?

Praticando o autocuidado

O cuidar de si requer uma organização, disciplina, aspirações e uma motivação contínua para se manter presente em suas necessidades e interesses. Para isso é necessário está atento a alguns pontos:

- Autopercepção a consciência das necessidades;
- Definir as áreas da vida que precisam ser cuidadas;
- Definir ações e colocá-las em prática;

- Criar novos hábitos;
- Desenvolver autocompaixão e compaixão;
- Ter sonhos e um propósito para sua vida.

Tipos de Autocuidado

Físico: desenvolver ações de cuidado com o seu corpo como: ter uma alimentação saudável, tomar sol sempre que possível, fazer massagem, planejar um banho relaxante, realizar atividades físicas que faça sentido para si como caminhada, corrida, alongamento etc.

Mental: cultivar momentos de presença em que possa observar as sensações em seu corpo, suas emoções e a qualidade de sua mente, experimentando práticas como: meditação, relaxamento, terapia, contemplação, a fim de cultivar em sua vida um espaço de calma e quietude, ampliando assim, sua saúde e seu bem-estar.

Emocional: está ligado ao reconhecimento, aceitação e manejo de suas emoções, aprendendo por meio da observação a reconhecer e nomear suas emoções; identificar os gatilhos que disparam suas emoções, aprender a criar espaços entre os estímulos e as respostas emocionais, aceitar as suas emoções, chorar, rir e respeitar seu tempo e seu ritmo e suas vulnerabilidades sem julgamentos, valorizando das suas forças e cultivando qualidades como autocompaixão, empatia, amorosidade e construção de relacionamentos de confiança.

Qual dessas áreas de sua vida pede mais atenção nesse momento?

Realizar um inventário de qual seu nível de satisfação em relação as áreas citadas anteriormente, poderá indicar as áreas mais

carentes de cuidado, além de contribuir para um planejamento consciente para promoção de sua saúde. Para compreensão de que o autocuidado, envolve uma rotina com novos hábitos, exercício físico, sono e manutenção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal e, também, estabelecer limites que envolve a preservação de si mesmo, por meio de mudanças comportamentais e cognitivas.

Rodas de cuidado: um recorte de uma experiência.

“Tem dias que a gente se sente como quem partiu ou morreu.

A gente estancou de repente ou foi o mundo que cresceu.

A gente quer ter voz ativa, no nosso destino mandar,

Mas eis que chega a roda viva e carrega o destino pra lá”

Em meados de abril de 2021, momento em que ocorria o ápice da segunda onda da pandemia da Covid-19 e considerando a demanda que emergiu desse contexto desconhecido, que causou fortes impactos na saúde mental, emocional e física das pessoas, abrimos uma roda de cuidado para pessoas que estivessem enfrentando situações emocionalmente desafiadoras.

Por que esse nome rodas de cuidado? Para sensibilizar e resgatar o significado do autocuidado como promoção à saúde; um local em que as pessoas pudessem se perceber e valorizar o sentido desse ato tão importante em suas vidas que muitas vezes é negligenciado em detrimento de outros aspectos que são colocados como prioridade, relegando o autocuidado para um segundo plano.

Inicialmente houve o interesse pela temática por várias pessoas, mas no decorrer do tempo ocorreram desistências por razões diversas. As pessoas que permaneceram, apresentaram as seguintes questões recorrentes e potencializadas pela pandemia: não se co-

locavam como protagonistas das próprias vidas, tinham foco nas demandas alheias preterindo as próprias; falta de tempo; sobrecarga de trabalho devido à dinâmica do *home office*; sentimento de insegurança, cansaço, ansiedade, medo, tristeza, incompreensão e solidão.

Mediante essa situação de vulnerabilidade e sofrimento, acolhemos essas dores, construímos um espaço promotor com uma escuta empática, compassiva e sem julgamento; encorajando a expressão dos seus sentimentos. Desta forma, a construção do vínculo ocorreu de maneira gradativa, espontânea e genuína, possibilitando a autopercepção desse quadro e propiciando um processo de autoaceitação.

Um aspecto muito importante que exploramos nas rodas de cuidado foi ampliar a consciência do participante sobre sua vida como um todo, percebendo o ambiente, energia, corpo, pensamentos, emoções e a qualidade de sua vida. Promovemos, também, um despertar do participante com relação ao seu próprio autogerenciamento e corresponsabilidade com seu autocuidado.

Nas práticas de autocuidado trabalhamos os princípios da saúde consciencial, que têm como premissas conceitos da autocura, que acontece quando enfrentamos as causas raízes das nossas dores e as modificamos; adaptabilidade aos desafios; acolher a doença como caminho da cura e construir pontes entre os desejos da pessoa de se cuidar, com a implementação das ações apoiadas em comportamentos pessoais. Tudo isso foi mediado pelos recursos arteterapêuticos como relaxamento, expressões plásticas, visualização, atividades sensoriais, contação de história, escrita criativa, jogos, baralhos e cartas.

“O tempo rodou num instante, nas voltas do meu coração”

A construção da jornada começou pela infância resgatando a ludicidade, a leveza e o brincar, abrindo a porta para a expressão da criança interior, ou seja, a essência. Esse reencontro possibilitou reviver as lembranças e momentos que marcaram a sua vida, favorecendo a aceitação e a reconciliação com sua história. Esse movimento contribuiu para uma integração de partes de si, amplificando a percepção do seu momento atual e vislumbrando possibilidades de novas escolhas, gerando um movimento psíquico contínuo, rumo à transformação.

Como ações de sustentação e suporte emocional para todo esse conteúdo que emergiu utilizou-se recursos que proporcionaram a experiência de serem mães de si mesmas – *holding* - trazendo à luz a importância do amor-próprio, minimizando as autocobranças e promovendo o amparo, afeto, gentileza, que são bases para segurança psíquica e física do ser. Entende-se por *holding* (termo dado por WINNICOTT, 1958/2005) um padrão empático na rotina de cuidados do bebê, que além da sensação de segurança, bem estar físico e de acolhimento.

Toda essa movimentação, a roda, foi possibilitada pela existência de um ambiente emocionalmente seguro; um círculo. Dessa forma, quebrou-se o círculo vicioso e formou-se um virtuoso, permitindo a expressão de suas potencialidades como coragem, autonomia e resiliência para enfrentamento dos dilemas e conflitos da vida. Nasceu uma nova consciência.

“A gente vai contra a corrente, até não poder resistir.

Na volta do barco é que sente o quanto deixou de cumprir.

Faz tempo que a gente cultiva a mais linda roseira que há

Mais eis que chega a roda viva e carrega a roseira pra lá”

Considerações finais

No paradoxal contexto contemporâneo, onde as redes sociais e outros recursos digitais facilitam encontros e a propagação de conhecimentos e informações, mas, simultaneamente, geram uma ilusão a respeito desses relacionamentos, pois muitos demonstram fragilidades e superficialidades nos seus vínculos e veracidade duvidosa, a experiência das rodas de cuidado por meio digital apresentou-se como uma possibilidade de conexão, estabelecimento de vínculos mais genuínos, tornando-se uma rede de apoio entre os participantes.

Todos nós carregamos um potencial e desejo de transformação em direção ao que é sadio, e as rodas de cuidado são os espaços que permitem essas potencialidades emergirem, proporcionando a pessoa perceber e apropriar-se desse manancial de recursos criativos. É um processo em que a pessoa é protagonista, autônoma e exerce um papel ativo em sua transformação, que ocorre a partir do momento em que o arteterapeuta/mediador propõe um espaço de escuta seguro, de não julgamento, acolhimento e auxílio ao próximo que se encontra em situação de sofrimento tal qual, ou semelhante ao seu, pois, ajudando o próximo, faz com que a pessoa busque e se depare com seus próprios recursos e potencialidades.

“Se você acender a luz para alguém, também
iluminará o próprio caminho”

Nitiren Daishonin

Nesse processo, os recursos arteterapêuticos se revelaram eficazes para o acesso e expressão desses conteúdos, pois a arte alcança o âmago do ser, superando os obstáculos e driblando as resis-

tências da lógica e da realidade do cotidiano. Os recursos criativos colocam luz aos afetos que estão cristalizados, permitindo o livre fluir da energia psíquica e a expressão de potencialidades.

“Por meio da arte, se toca as regiões profundas da alma,
salutares e libertadoras...”

Carl G. Jung

Referências

- Andrade, Simone Moura, **O Autoconhecimento e o Autocuidado na formação do profissional da saúde**: uma jornada simbólica. Ed. Brazil Publishing, Curitiba, 2019.
- Bernardo, Patrícia Pinna. **A prática da arteterapia**: correlações entre temas e recursos, vol. IV. Ed. Arterapinna, São Paulo, 2012.
- Chevalier, Jean e Gheerbrant, Alain. **O dicionário dos símbolos**. Ed. José Olympio, Rio de Janeiro, 1996
- Dantas, Vera Lucia. Círculos de Cultura: problematização da realidade e protagonismo Popular. **Ministério da Saúde**, Caderno de Educação Popular em Saúde, 2010.
- Fincher. Susanne F. **O autoconhecimento através das mandalas**. Ed. Pensamento, São Paulo, 1991.
- Jung, C.G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. IX/1. Petrópolis: Vozes, 2002.
- Jung, C. G. [et al.]. **O homem e seus símbolos**. [concepção e organização Carl G. Jung]; tradução de Maria Lúcia Pinho. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- Neff, Kristin e Germer, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão**, Ed. Artmet, Porto Alegre, 2019.
- Schweitzer Cabral, Fernanda e Mariana. **Autocuidado**: a dinâmica da saúde integral Ed. Epigrafe, Parana, 2021.
- Silveira, N. **Imagens do inconsciente** – Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.
- Waldow, Vera Regina. **Cuidado Humano**: o resgate necessário, Sagra Luzatto Ed. Porto Alegre, 1999.
- Winnicott, D. W. **O relacionamento inicial entre uma mãe e seu bebê**. In: _____, A família e o desenvolvimento individual, São Paulo: Martins Fontes, 2005.

Maternidade, exaustão e criatividade: Estudo de caso

Ariany Silva^[1]

Bruna Munhoz^[2]

[1] Graduada em História e pós-graduada em Arte-Terapia pela Universidade UNIFIEO.

Contatos: ari.lapisdecor@gmail.com e vivendoarte@hotmail.com

[2] Graduada em Administração de Empresas pela Universidade São Judas Tadeu. Contato: munhozbruna@hotmail.com

Introdução

No presente trabalho refletimos sobre o papel da mulher mãe, genitora e cuidadora, abordando a maternidade, e os impactos da rede de apoio e da Arteterapia para essas mulheres.

Para falarmos sobre maternidade, é importante compreender as questões parentais e as diferentes terminologias e conceitos.

O termo maternidade geralmente é empregado para conceituar a mulher em seu aspecto de mãe biológica, já a parentalidade trata todo e qualquer adulto provedor e responsável nos cuidados de um filho, independente das questões de gênero e configuração familiar em que estão inseridos. (GARRAFA; IACONELLI; TEPERMAN, 2020). O termo maternagem^[3] é utilizado além da condição de mãe biológica, genitora, mas aquela que exerce o papel de matinar... mãe é quem cria! Ao usar o termo maternidade nesse ensaio nos referimos também ao matinar.

Sabemos que é atribuído à mulher, frequentemente, no aspecto social da nossa cultura, o papel de manutenção e sustento da vida, a responsabilidade integral sobre a criação dos filhos e realização das atividades domésticas. Conforme Federici (2019), esse trabalho, denominado de reprodutivo, é tido pela sociedade de forma geral como de menor importância em relação ao trabalho produtivo e assalariado.

Ao longo dos anos, devido ao crescimento dos movimentos de mulheres, nota-se uma maior percepção sobre a importância do trabalho reprodutivo e da rede de apoio necessária a este. Estudos sobre a desigualdade de gênero no trabalho esclarecem que os cuidados com a casa são sinônimos de trabalho reprodutivo não remunerado e não de “mãe e esposa” (HIRATA, 1998 e FEDERICI, 2017).

Além dos aspectos sociais e culturais, outros aspectos englobam a maternidade como biológicos e psicológicos. O ser mãe traz consigo uma série de mudanças significativas e com elas os desafios e a ambiguidade de lidar com esse novo eu.

[3] MATERNAGEM. Dicionário InFormal. Disponível em: <https://www.dicionarioinformal.com.br/maternagem/>. Acesso em: 13 nov. 2021.

As mudanças na mulher gestante surgem na camada mais nítida, que é o corpo físico, mas essas mudanças vão muito além e continuam após o parto e o período puerpério.

Com base nos conceitos de Jung e estudos de autores junguianos, esse ensaio propõe uma reflexão sobre como essas questões estão entrelaçadas simbolicamente e podem convergir em uma mudança da consciência da mulher, confrontando-se com o arquétipo materno e seu caráter bivalente. Conforme Jacobi (2016, p. 43,44 *apud* JUNG),

Os arquétipos são, por definição, fatores e temas que ordenam elementos psíquicos, formando determinadas imagens (a ser designadas como arquétipos), mas de uma maneira que só podem ser reconhecidas pelos efeitos que produzem. Eles existem preconscientemente e, supostamente, formam os dominantes estruturais da psique em geral [...]. Como condições a priori, os arquétipos representam o caso especial psíquico do “padrão de comportamento” familiar ao biológico e que empresta a todos os seres vivos seu tipo específico [...]

De forma simplificada, podemos entender que os arquétipos representam determinados padrões de comportamentos humanos associados a seus papéis sociais através de um conjunto de imagens que habitam o inconsciente coletivo. Para Jacobi (2014, p. 51 *apud* JUNG)

“O inconsciente coletivo é uma parte da psique que pode distinguir-se de um inconsciente pessoal pelo fato de que não deve sua existência à experiência pessoal [...] o conteúdo do inconsciente coletivo é constituído essencialmente de arquétipos”.

De acordo com Neumann, em seus estudos sobre o arquétipo da Grande Mãe (1999, p. 38) ao se falar no caráter de transformação do feminino, vemos algo que já existe ser colocado em movimento e aos poucos modificado, ou seja, transformado durante o desenvolvimento psíquico. Neumann (1999, p. 38) diz que “...

O caráter de transformação já está nitidamente em ação como a função básica do Feminino-maternal, ao atuar na gestação e na parturição da criança...”

Durante esse processo de transformação a mulher tem uma oportunidade de reconexão com o aspecto feminino e sua intuição interior, podendo integrar os conteúdos conscientes e inconscientes de sua psique, resgatar o arquétipo da mulher selvagem, que reside na base do feminino. Segundo Estés (2018, p.19)

O Arquétipo da Mulher Selvagem envolve o ser alfa matrilinear. Para algumas mulheres, essa revitalizante “prova da natureza” ocorre durante a gravidez, durante a amamentação, durante o milagre das mudanças que surgem à medida que se educa um filho...

Entretanto, devido ao cotidiano atribulado, essas mulheres, por vezes, são tomadas pela exaustão física e mental e pela perda da criatividade, adotando uma abordagem defensiva em relação às questões que enfrentam. Buscamos então entender como a Arteterapia poderia auxiliar essas mulheres no resgate da criatividade.

Arteterapia é, segundo Philippini (2021, p. 11)

um processo terapêutico que ocorre através da utilização de modalidades expressivas diversas. As atividades artísticas utilizadas configurarão uma produção simbólica, concretizada em inúmeras possibilidades plásticas, diversas formas, cores, volumes, etc. Esta materialidade permite o confronto e, gradualmente, a atribuição de significado às informações provenientes de níveis muito profundos da psique que, pouco a pouco, serão apreendidas pela consciência.

Abordaremos o processo arteterapêutico e os resultados observados durante a realização do estágio supervisionado em Arteterapia, no atendimento de quatro grupos de mulheres, mães, de diversas faixas etárias, totalizando 16 participantes. Avaliamos aspectos como o resgate da criatividade e o fortalecimento individual através da rede de apoio construída e como a energia da

exaustão, trazida para as sessões nas falas dessas mulheres, poderia ser transformada em energia criativa. Serão destacados os processos de duas mulheres atendidas dentro dos grupos citados, demonstrando a trajetória de cada uma delas.

As sessões arteterapêuticas e expressividades plásticas aplicadas nos grupos foram baseadas em histórias, contos e mitologias, trazendo os arquétipos da Grande Mãe e da Mulher Selvagem entrelaçados com os elementos da natureza.

A mulher e mãe na sociedade

Nas últimas décadas diversos estudos buscaram compreender as intensas mudanças econômicas globais e a reestruturação na produção do trabalho, dando visibilidade à importância do trabalho reprodutivo, majoritariamente realizado por mulheres, para a manutenção da sociedade e da própria produção econômica. (HIRATA, 1998 e FEDERICI, 2017).

Uma pesquisa realizada em 2012 pela SOS Corpo, demonstrou que a maior parte das entrevistadas relatou uma sensação de constante falta de tempo em seu dia a dia.

“De modo geral, pode-se afirmar que a organização do cotidiano doméstico é, majoritariamente, uma responsabilidade feminina nas casas das entrevistadas. A mulher não apenas é a principal executora, como é também a figura que organiza, hierarquiza e define quais são as tarefas de manutenção do lar a serem realizadas.” (ÁVILA; FERREIRA, 2014).

Em meio a esse contexto, a mulher que está fora do mercado de trabalho, assume as tarefas domésticas e cuidados com a família e filhos, ainda com pouca valorização por esse trabalho, no sentido econômico e social, já a mulher inserida no mercado de trabalho acumula esses afazeres com o trabalho “produtivo”, por vezes com pouca ou nenhuma rede de apoio.

Para abordar a exaustão e as questões que permeiam a criatividade da mulher moderna, refletimos sobre o padrão de comportamento estabelecido culturalmente para a mulher, em especial na maternidade e que a coloca, muitas vezes, em busca de se adequar a essas expectativas, deixando de lado sua identidade e instinto feminino. Essa questão, somada a todas as mudanças ocorridas no processo da maternidade pode levá-la a um estado de confusão, frustração, exaustão e negação de sua criatividade feminina.

Segundo Estés (2018, p. 22)

Quando perdemos contato com a psique instintiva, vivemos num estado de destruição parcial, e as imagens e poderes que são naturais à mulher não tem condições de pleno desenvolvimento. Quando são cortados os vínculos de uma mulher com sua fonte de origem, ela fica esterilizada, e seus instintos e ciclos naturais são perdidos, em virtude de uma subordinação à cultura, ao intelecto ou ao ego - dela própria ou de outros.

O confinamento na pandemia acentuou ainda mais essas questões pelo acúmulo de papéis nas residências, nos cuidados com os filhos e com o lar. Segundo Iaconelli (2012, p. 15)

Os cuidados com as crianças alcançaram a situação insustentável atual, na qual são tidos como de inteira e solitária responsabilidade das mães, exemplificado pelas mães chefes de família no Brasil. Em nenhum período histórico anterior, exceto em situações de guerras e calamidades, a maternidade foi imaginada como tarefa individual, ainda que fosse prioritariamente feminina. O adoecimento social decorrente desse fato é notório na clínica psicanalítica. Trata-se de uma sociedade que se obstina desastrosamente a reduzir as responsabilidades dos cuidados das novas gerações às já sobrecarregadas mulheres, de forma catastrófica.

Em relação à maternidade em si, podemos dizer que a experiência vivida traz marcas físicas e emocionais, mas também a possibilidade de reflexão e autoconhecimento. A Revista eletrônica

Universa - UOL^[4], publicou uma matéria que fala sobre os desafios e benefícios da maternidade para a mulher e também sobre a adaptação das empresas que as contrata:

Uma análise realizada pela Filhos no Currículo em parceria com o Movimento Mulher 360 apontou algumas habilidades desenvolvidas pelas mulheres no período pós-maternidade. As entrevistadas relataram ter ampliado em 74% a paciência, em 57% a tolerância e em 56% a capacidade de definir prioridades.

Arquétipos e a criatividade na mulher moderna

Para as sessões arteterapêuticas realizadas com os grupos de mulheres deste estudo utilizamos histórias, contos e mitologias, carregados de símbolos, imagens primordiais e conteúdos arquetípicos. De acordo com Campbell (1990, p. 6) "... O mito o ajuda a colocar sua mente em contato com essa experiência de estar vivo. Ele lhe diz o que a experiência é..."

Os temas utilizados durante as sessões foram desenvolvidos de acordo com as necessidades apresentadas pelas participantes e assim dois arquétipos femininos se destacaram: O arquétipo da Mulher Selvagem e o arquétipo da Grande Mãe.

O arquétipo chamado "A Grande Mãe" possui muitos aspectos com sentidos positivos ou negativos ou até mesmo ambivalentes, a "mãe amorosa" e a "mãe terrível" (Jung, 2014, p. 88). Já o arquétipo da mulher selvagem, que também pode ser encontrado

[4] FLORES, Julia. Campanha quer incentivar mãe a pôr nome de filho no currículo: 'Filho é potência'. UOL, 25 out. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/10/25/campanha-quer-incentivar-maes-a-adicionaram-nome-dos-filhos-no-curriculo.htm>. Acesso em: 13 nov. 2021.

com a denominação de natureza instintiva da mulher, está intimamente ligado à criatividade feminina e à intuição e se mostrou elemento importante a ser trabalhado nos grupos em consequência da dificuldade inicial apresentada pelas participantes em desbloquear o fluxo criativo, ou seja, do distanciamento e estranhamento com esse arquétipo e suas características.

A criatividade e a intuição feminina estão contidas no arquétipo da mulher selvagem e suas diversas representações nas histórias, contos e mitologias. Segundo Estés (2018, p. 26)

O arquétipo da Mulher Selvagem, bem como tudo o que está por trás dele, é o benfeitor de todas as pintoras, escritoras, escultoras, dançarinas, pensadoras, rezadeiras, de todas as que procuram e as que encontram, pois elas todas se dedicam a inventar, e essa é a principal ocupação da Mulher Selvagem. Como toda arte ela é visceral, não cerebral. Ela sabe rastrear e correr, convocar e repelir. Sabe sentir, disfarçar e amar profundamente. É intuitiva, típica e normativa. É totalmente essencial à saúde mental e espiritual da mulher.

Considerando essas percepções, junto às necessidades trazidas pelos grupos foi realizado o planejamento das sessões buscando propiciar a essas mulheres um espaço de acolhimento em que pudessem se expressar de forma livre, sem julgamentos e preocupações estéticas, possibilitando uma pausa para reflexão.

Os recursos arteterapêuticos

Entende-se por recursos arteterapêuticos o repertório técnico que o arteterapeuta pode utilizar a cada sessão, Philippini (1995, p.1-2) diz que

O espectro destes materiais expressivos, abrange inúmeras possibilidades, pois procura atender à singularidade de quem cria, funcionando como instrumentos para estimular a criatividade, e posteriormente desbloquear e trazer a consciência informações guardadas na

sombra. Estas informações representam o lado obscuro, e desconhecido ou reprimido da psique humana, que quando é trazido à consciência através do processo terapêutico contribui para a expansão de toda a estrutura psíquica.

Assim, através dos materiais para desenhar, das tintas, dos materiais para colagens, das variadas formas de modelagem, dos fios para tecelagem, dos papéis para dobradura, da confecção de máscaras, da criação de personagens, das miniaturas no tabuleiro de areia, de materiais naturais como folhas, flores, sementes, cascas de árvores ou da aproximação e experimentação com elementos vitais como a água, o ar, a terra e o fogo e inúmeras outras possibilidades criativas, surgirão os símbolos necessários, para que cada indivíduo, entre em contato com aspectos a serem compreendidos e transformados.

Todo material psíquico - questionamentos e símbolos - que surgem nas sessões é levantado pelo próprio cliente em busca da compreensão de si mesmo. O repertório da(o) arteterapeuta facilita o levantamento da condição anímica através da linguagem simbólica do cliente e que deverá ser trabalhada dentro do *setting*. (Philippini, 1995).

A transformação - estudo de caso

As sessões arteterapêuticas foram conduzidas por duplas de arteterapeutas em formação, as participantes foram divididas em quatro grupos, sendo ofertadas as sessões, em formato *online*, totalizando 10 encontros por grupo com duração de uma hora e meia cada e com frequência quinzenal.

Dentre os horários ofertados ocorreu uma grande procura pelo sábado, tendo sido relatado que a rotina atribulada da semana poderia inviabilizar a participação. Observamos que essas mulheres acumulavam as atividades do trabalho produtivo e reprodutivo, ponto que se reforçou durante o desenvolvimento das sessões, pelas falas e necessidades apresentadas por elas.

Relataremos algumas sessões destacando o percurso de duas participantes, cada uma integrante de um grupo, propondo uma reflexão sobre os resultados encontrados, além de mencionar impressões gerais que puderam ser observadas nos grupos atendidos.

Em respeito ao sigilo, utilizaremos os nomes fictícios “Veridiana” e “Olga”, que em algumas imagens veremos identificadas como VE e OA respectivamente, denominaremos também os grupos como “Azul” e “Verde”. Vale frisar que todas as imagens aqui apresentadas foram autorizadas pelas participantes.

Na Sessão inicial, a proposta objetivou a criação de vínculos. Utilizamos como reflexão o videoclipe musical “Amarelo, azul e branco” (Anavitória e Rita Lee). Na letra da música percebemos gatilhos que poderiam possibilitar a reflexão sobre identidade, tempo, percepção de si e consciência corporal. A atividade expressiva proposta consistiu na realização de um desenho livre com seus próprios nomes, utilizando lápis e giz de cera.

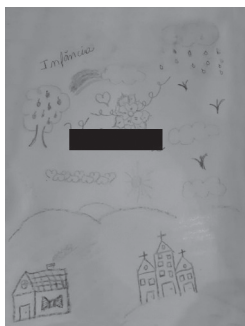
A participante “Veridiana” intitulou sua produção como “Infância” e trouxe símbolos que relacionou com essa fase de sua vida: a igreja que frequentava com sua mãe, sua casa e elementos da natureza como a chuva, nuvens e pássaros. Disse que intuitivamente relacionou o ato de desenhar à infância e se deixou levar pelas imagens dessa época. Alegou não saber desenhar e possuir dificuldade com produções livres, não direcionadas. Falou sobre a insegurança com o resultado da produção, se estaria “correto”, entretanto demonstrou prazer em realizar a atividade. Em outro encontro, relatou que após refletir sobre essa expressividade a relacionou com o momento que está vivenciando com sua mãe, pois atualmente cuida da mesma.

Essa tomada de consciência, após um tempo de reflexão sobre os símbolos ali contidos, faz parte do percurso arteterapêutico,

“a produção imagética é consequência de processos primários de elaboração psíquica tendo assim, na maioria das vezes, a possibilidade de não passar pelo crivo da consciência e do controle egóico. Posteriormente, ao ser confrontada através de sua materialidade, poderá começar gradualmente a oferecer alguns, dentre seus múltiplos significados à consciência.” (PHILIPPINI, 2018, p.16)

Para o grupo Verde, a condução do primeiro encontro foi diferente, mas com o mesmo objetivo. Foi solicitado às participantes que escolhessem duas cores que as representassem no presente e no futuro. Em seguida, a sensibilização com o mesmo videoclipe musical “Amarelo, azul e branco” e, por último, proposto que fizessem numa mesma folha sulfite com lápis de cor dois desenhos (figurativos ou não) que representassem elas no presente e no futuro.

A participante “Olga” relacionou as mesmas cores iniciais (verde e amarelo, escolhidas por ela) na composição de seus dois desenhos e suas reflexões foram acerca de seu amadurecimento materno.



Primeira Sessão, a esquerda produção de “Veridiana” e a direita produção de “Olga”.

O desenho da esquerda representou “uma planta ou árvore brotando firme, com raízes, mas sem folhas”, disse Olga. Relatou que se preparou para a maternidade, incluindo parar de trabalhar

para se dedicar e considerava que estava pronta. Com o nascimento do filho o pensamento mudou e surgiram as incertezas de si. O desenho da direita representou como gostaria de se ver no futuro, como uma fruta madura - que está transitando para isso - e que é uma banana amarela flutuando.

Em todos os grupos, como resultado dessa sessão surgiram os indicativos dos temas que seriam trabalhados. Muitas participantes alegaram que possuem uma rotina de atividades intensa e voltada ao cuidado com os outros, família, filhos, trabalho e com as atividades domésticas, se sentindo sobrecarregadas e exaustas e que para elas resta pouco tempo para o cuidado e o pensar em si de forma individualizada.

Nas sequências das sessões os temas foram planejados para que pudessem restaurar seu percurso biográfico, resgatar suas memórias afetivas e a percepção de si mesmas, reconhecer seus limites e potencialidades, incluindo corporais, perceber sua intuição, trabalhar a própria escuta, o autocuidado e o autoconhecimento, ativar o imaginário e o simbólico, refletir sobre suas relações com o “outro”, com os rótulos e comportamentos esperados pela sociedade e como lidam com isso.

Para minimizar a distância entre as sessões quinzenais propusemos a realização de atividades assíncronas, cuja execução não seria obrigatória. As atividades estavam relacionadas aos temas trabalhados na quinzena e os resultados poderiam ser compartilhados no grupo. Algumas participantes não realizavam essas atividades, mesmo verbalizando que gostariam, não conseguiam.

As participantes “Veridiana” e “Olga” encontraram dificuldades para realizar as atividades devido à rotina atribulada de cuidados com o lar, filho, trabalho e familiares. “Olga” conseguiu realizar apenas uma atividade assíncrona - que compartilhou no últi-

mo dia de encontro. Suas dificuldades com a rotina acarretaram também ausências em duas sessões ao decorrer do processo. Por volta do sexto encontro, “Veridiana” realizou e compartilhou a primeira atividade assíncrona, que consistia no plantio de uma semente de girassol demonstrando significativa satisfação por ter realizado a proposta.

Na Segunda Sessão, abordamos o tema consciência corporal e identidade, utilizando como disparador o conto “Biografia Secreta”, de Clarissa Pinkola Estés. Após a contação da história propusemos um relaxamento com a temática “Esse corpo é seu?” baseado na reflexão de Bertherat (1987, p.13-14)

Nosso corpo somos nós. Somos o que parecemos ser. Nosso modo de parecer é nosso modo de ser. [...]

Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe à nossa inteligência, sentimentos, alma. Por isso, tomar consciência do próprio corpo é ter acesso ao ser inteiro... pois corpo e espírito, psíquico e físico, e até força e fraqueza, representam não a dualidade do ser, mas sua unidade.

As participantes refletiram sobre a relação com seu corpo, cicatrizes, lembranças e transformações, a atividade expressiva proposta foi uma dança livre com auxílio de um lenço ou tecido e posteriormente fotografias espontâneas de uma parte do corpo que cada participante gostaria de partilhar.

A participante “Veridiana” iniciou a sessão com o grupo, porém após o relaxamento não conseguiu continuar e realizar a expressividade pois teve uma intercorrência em sua casa e necessitou se ausentar. Posteriormente, relatou que se sentiu triste em ter que sair da sessão.

Ao final dessa sessão em ambos os grupos, as participantes fizeram relatos como “me senti inspirada”; “eu refleti sobre como meu corpo é julgado”; “braço representa a força da mãe”; “meu

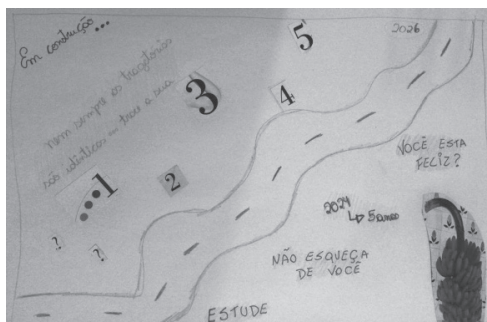
corpo mudou muito na maternidade”; “nosso corpo é morada”; “me aceitar fora dos padrões”; “sinto gratidão por ter gerado meus filhos”; “gerar é gratificante”; “quando me sinto conectada as coisas fluem”; “passei a respeitar meu cabelo com a maternidade”, entre outros.

Na Terceira Sessão, apresentamos um curta-metragem chamado “Vida Maria”, de Márcio Ramos, cuja trama narra a história da protagonista Maria José que vive em uma zona rural. O curta mostra um ciclo de repetição entre as gerações de mulheres que advertiam suas filhas para ajudar nos cuidados com a casa. Podemos identificar nessa história aspectos negativos da “Grande Mãe” reproduzindo um ciclo familiar para a filha, o qual também vivenciou, inibindo a criatividade desta.

A atividade expressiva consistiu na elaboração de uma trilha, na qual as participantes deveriam planejar um ponto de chegada em cinco anos e o que seria necessário para traçar esse percurso. A técnica utilizada foi recorte e colagem aliada ao uso de escrita e desenhos. A colagem é um recurso expressivo simples e de fácil execução que ajuda a quebrar barreiras defensivas iniciais como as colocadas por “Veridiana” em sua primeira produção, alegando não saber desenhar. Segundo Philippini (2018, p. 26) “a colagem propicia composições simbólicas complexas, com pouca dificuldade operacional, e permite várias possibilidades de desdobramento para o processo arteterapêutico...”

“Veridiana” alegou ter se sentido perdida no início da atividade e que esse sentimento é constante em sua vida pois não têm o costume de planejar. Afirmou que durante o processo criativo se emocionou e refletiu sobre todas as influências que teve em sua vida e que a faz ser quem é. Estruturou sua produção em partes, a primeira “estar bem para seguir”, onde pontuou a necessidade de

se cuidar, se priorizar, parar, respirar, assumir e mudar. Elencou algumas questões para conseguir alcançar sua busca inicial, colocando frases como “Estruturar plano”, “Ser melhor”, “Aprender, cursos”., descreve que quem irá acompanhá-la na trajetória será sua família e amigos. Na última parte “Qualidade e legado” relatou que tem como objetivo ser uma referência de esperança e confiança aos outros, que gostaria de ensinar algo e se sentir útil. Desenhou caminhos tortuosos, com subidas e descidas e seu ponto de chegada como uma espiral de mão dupla, afirmando que vê o trajeto com altos e baixos e que tudo é um grande ciclo.



Terceira Sessão, produção de “Olga”.

Observamos que houve pouca interação entre as participantes do grupo Azul e notamos que algumas delas não prestavam atenção na fala das demais. Já no grupo Verde houve uma maior interação no momento das partilhas, alguns questionamentos levantados por “Olga” deixaram o grupo Verde bastante reflexivo. Contou que tem a sensação de estar repetindo o que sua mãe fazia e ela não gostava e levantou a dúvida “meu filho é minha vida?” durante a partilha sobre sua trilha.

Podemos observar acima as frases de “Olga” em sua trilha: “Em construção; Nem sempre as trajetórias são idênticas, trace a sua; Estude; Não esqueça de você; Você está feliz?”. Observamos tam-

bém algumas interrogações soltas no início da trilha e uma penca de bananas verdes próximo ao final.

Na Quarta Sessão, para que as participantes do grupo Azul criassem um maior vínculo entre elas e pudessem se expressar de forma mais fluida propusemos uma atividade relacionada com o elemento água, utilizando o clipe musical “Clareia” (Marie Gabriella) cuja letra aborda o processo de reencontro consigo mesma.

A expressividade plástica consistiu em, sobre um círculo de papel umedecido com água, pingar tinta guache e água e movimentar de forma livre. Notamos que as participantes tiveram resistência na realização, demonstrando frustração em não alcançar uma forma estética definida e estruturada. Algumas alegaram ter ficado com medo da tinta.

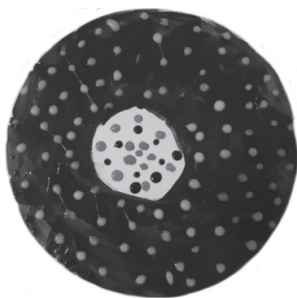
“Veridiana” não localizou suas tintas guache e utilizou outros materiais para realização da plasticidade, como cola e tinta de tecido que possuem uma consistência mais viscosa e menos fluida dificultando o movimento proposto. Inicialmente pingou as tintas em espiral e depois seguiu ligando os pontos. Relatou que o “desenho” inicialmente ficou escuro e não lhe agradou, optando por usar cola branca e mais tinta para mudar o resultado. A grande quantidade de tinta e cola deixou a produção com muitas camadas e portanto pouco fluida, quase não se percebia o elemento água. A participante demonstrou insegurança sobre o resultado, tendo dificuldade em enxergar sentido no desenho abstrato e comentou não ter gostado da produção final.

Essa ausência de controle, que incomodou as participantes, é uma das características do uso de tinta nas produções, que força a ceder e a deixar fluir.

“Essa forma expressiva convida à exploração do jogo simbólico, propicia o desbloqueio criativo (...) É uma efetiva estratégia para

começar processos em arteterapia, vencer o medo de criar e experimentar, possibilitando suporte efetivo para investigações projetivas em sessões subsequentes.” (PHILIPPINI, 2018, p. 38).

O grupo Azul se mostrou mais atento ao outro e ocorreu diálogo e escuta entre as participantes. Após o reforço positivo das demais participantes sobre a produção de “Veridiana”, esta se mostrou mais confiante, alegando ter visualizado símbolos que não viu inicialmente e que o sentimento da sessão seria a *esperança*, pois passou a ver algo novo.



Quarta Sessão, produção de “Veridiana”.

A participante “Olga” faltou no quarto encontro para acompanhar seu familiar em consulta médica e pediu para participar como ouvinte.

No quinto encontro, “Veridiana” se ausentou devido à necessidade de cuidar de sua mãe em questão de sua saúde.

Para o grupo Verde optamos por abordar o elemento Ar, por identificarmos que as participantes estavam no ‘elemento pensamento’ na sessão anterior (ALESSANDRINI, 1999, p.159). Propusemos a confecção de uma mandala tridimensional vazada após contarmos o mito grego “Fio de Ariadne”. Pedimos para as participantes pensarem em um problema no qual sentem dificuldade de sair ou imaginar uma situação difícil de sair. Fizeram uma

tira de papel emendando até ficar comprida. Escreveram palavras, lembretes ou frases que as motivaram sair daquela situação problema. E por último, fizeram um emaranhado com esse fio de papel, colando as pontas num disco de papel e assim criando uma escultura de papel que remetia ao fio de Ariadne e ao labirinto, com palavras motivacionais, exercendo o pensamento e o olhar por outro ponto de vista. Durante as partilhas foram convidadas a ver suas produções por outros ângulos. A participante “Olga” relacionou a atividade com o momento que tem vivido na maternidade, sobretudo aos aprendizados e dificuldades que tem sentido e continuou reflexiva.

O grupo relacionou o mito com a maternidade e com a experiência de enfrentar “os dois lados da moeda”. Se questionaram sobre quão monstruoso pode ser um problema e que estariam transitando entre os personagens do mito, hora estão no labirinto e outra auxiliando alguém a sair de situações desafiadoras. Contudo, conforme relataram se sentiram motivadas e com sensação de leveza por falar no assunto.

Na Sexta Sessão do grupo Azul, o aspecto “ancestralidade e origem” foi trabalhado através da leitura da lenda da boneca “Abayomi” e a confecção da mesma com retalhos de tecidos. Essa história e expressão plástica propunham um elo de ligação com a mãe e o materno e gerou falas positivas das participantes, que demonstraram alegria e prazer durante todo o encontro. “Veridiana” trouxe em suas falas e produções elementos da infância de sua mãe e histórias relacionadas a esta que lhe foram contadas. Observamos que ela confeccionou aspectos do rosto na boneca “Abayomi”, como olhos e boca, apesar de, na história e instruções sobre a produção, ter sido mencionado que a boneca não possuía.

Ela reforçou que sentiu a necessidade de colocar o rosto na boneca seguindo a referência imagética de uma boneca que sua mãe teve na infância. A técnica de construção usada possui dentre suas propriedades terapêuticas a possibilidade de integrar, reunir, compor, coordenar, equilibrar, construir, agregar e estruturar conteúdos psíquicos (PHILIPPINI, 2018).

Para o grupo Verde foi trabalhado o elemento água objetivando desenvolver o lado emocional e intuitivo das participantes, assim saímos da função pensamento da sessão anterior (ALESSANDRINI, 1999, p.159). A técnica utilizada foi guache sobre papel e como disparador o videoclipe “Clareia” (Marie Gabriella) com a pergunta final “o que você procura?” e uma meditação guiada com sons de mar ao fundo. Visualizando uma praia, pedimos para as participantes se imaginarem caminhando na areia em direção a um barco, navegando até uma ilha e caminhassem por essa ilha que coincidentemente tinha o formato de seus corpos, depois, que fizessem o caminho de retorno à areia da praia de onde partiram. Com base nisso, sugerimos que as participantes fizessem mandalas bastante aguadas.



Sexta Sessão, mandala aguada de “Olga”.

Todas relataram bem-estar durante a sessão. “Olga” relatou que tem dificuldade em meditar, mas que conseguiu fazer toda a visualização proposta. Ao deixar a ilha, “Olga” disse ter se des-

pedido de sua vida e de seu corpo antes da maternidade, mas que isso lhe trouxe memórias e sensações boas. Por ter aflição de areia, se viu caminhando por mato e grama na praia, por isso em sua produção representou uma base verde com manchas horizontais, uma paisagem com sol e água e a mancha branca central representando ela mesma.

Para o grupo Azul, as temáticas rótulo e imagem foram abordadas com a apresentação de um videoclipe da música “Transbordar” (Dandara Manoela). Na expressividade plástica foi proposto um desenho livre com a reflexão central de “como os outros nos percebem/nos enxergam” e sugerido que essa produção fosse ressignificada, podendo ser rasgada, dobrada, amassada da forma que desejassem, ou mesmo mantida e refletindo nessa reorganização o modo como desejariam de fato ser percebidas. “Veridiana” se mostrou emotiva e reflexiva durante o processo. Optou por ressignificar a produção inicial através de uma dobradura formando uma mandala circular, destacando algumas palavras como “Forte”, “Perfeita”, “Fraca” e “Padrão” e disse que “por vezes temos que nos vestir com algumas roupas que não gostamos para determinada ocasião”. Ao final da sessão disse que estava refletindo sobre porquê as pessoas dão o que não gostamos. Na Sétima Sessão Olga se ausentou.

Optamos, para a Oitava Sessão, abordar os aspectos da criança para reforçar o desenvolvimento da autonomia das participantes, para Jung (2014, p.170) “Criança” significa algo que se desenvolve rumo à autonomia. Ela não pode tornar-se sem desligar-se da origem: o abandono é, pois, uma condição necessária [...]”.

Pedimos que as participantes trouxessem fotografias de sua infância que serviriam como disparador. Segundo Philippini (2018, p.35), as fotografias propiciam o resgate das memórias afetivas, a

restauração do percurso biográfico, a percepção da autoimagem, a autopercepção sobre si e sobre o entorno além de ser uma ponte para outras linguagens plásticas como a pintura e a colagem.

Apresentamos um poema e realizamos uma proposta de brincadeiras e danças ao som de músicas infantis. A proposta plástica consistiu no uso de massa de modelar para a elucidação de uma cena positiva da infância.

Conforme abordado por Philippini (2018, p. 72-79), esse material favorece a percepção tátil e de tridimensionalidade, além de facilitar a transição do abstrato ao concreto, ativar a capacidade de compor e edificar, propiciar uma iniciação da consciência de volume e da coordenação psicomotora além de ativar a função imaginativa.

A participante “Veridiana” utilizou a massinha de cor preta, relatando que só possuía no momento. Se mostrou compenetrada e relaxada e comentou que se recordou de várias etapas de sua infância tendo uma sensação boa ao se lembrar dos momentos alegres em que tinha a proteção e os cuidados de sua mãe. Fez flores retratando o momento em que observava uma prima fazer artesanato modelando flores e contou sentir saudades desses momentos.

No grupo Verde, a impressão geral trazida pelas próprias participantes foi “recordar é viver”. Trouxeram uma mistura de memórias e sensações de suas infâncias. As lembranças das relações com suas famílias, mães e irmãos foram resgatadas. Diversas lembranças de alegria, amor e também de ausências. “Olga” disse não desejar apagar a criança que foi e que vive dentro dela, que era uma criança sorridente e feliz e que quer proporcionar muitas brincadeiras com seu filho pequeno. No geral, se comprometeram a manter ávida a criança interior e que isso as possibilitaria uma reconexão com seus sonhos e objetivos para a vida adulta.



Oitava Sessão, produção de “Olga”.

Na produção de “Olga” vemos um espiral com cinco cores em camadas ao centro de sua folha, que representa círculos: o brinquedo gira-gira do parquinho, cantigas de roda e as rodas com os colegas na escola. Recordou com sua foto que a mãe levava ela e a irmã ao parquinho diariamente para tomar sol. Disse apostar nesse mesmo estilo de vida para com seu filho, com brincadeiras e parquinhos.

No penúltimo encontro, a Nona Sessão, abordamos a prática do autocuidado e também os aspectos dos cuidados com o outro, buscando uma reflexão sobre a importância de se dedicar ao próprio cuidado. Utilizamos a Fábula de Higino, “Mito do Cuidado”, por Leonardo Boff. Pedimos que as participantes separassem previamente uma roupa que lhes agradassem e na sessão utilizaram papel dobrado várias vezes no qual fizeram recortes de símbolos aleatórios. O objetivo era fazer uma mandala vazada com papel vegetal e posicionar sobre a roupa e superfície escolhida refletindo sobre o cuidado consigo e com outro, se desejassem poderiam alterar ou adicionar algo na produção e colocar sobre outra superfície.

As participantes apresentaram dificuldade em compreender a proposta plástica e a expressividade por si só não trouxe os ele-

mentos de reflexão procurados. No grupo Verde, a participante “Olga” percebeu que, no primeiro momento, fez a atividade para si e com poucos critérios e, no segundo momento, fez a atividade pensada para o outro com mais critério de composição e cuidados estéticos. Ficou de refletir sobre suas prioridades consigo e com os outros.

Na Décima e última sessão, encerrando o ciclo, propusemos que cada participante fizesse em sua casa, opcionalmente, uma mesa com alimentos que gostassem como uma forma de confraternização. Esse momento propiciou uma interação harmoniosa entre o grupo, com troca de fotos e declarações de carinho, apoio e cumplicidade entre elas. Foi apresentada uma retrospectiva animada do percurso de cada uma, com suas produções e frases marcantes. Como propriedades terapêuticas no uso do vídeo temos a percepção da autoimagem, o fortalecimento da percepção da própria identidade, o senso de composição e a ativação do olhar, a observação (PHILIPPINI, 2018).

Apresentamos o poema “O Rio e o Oceano”, de Osho, que retrata a jornada de um Rio antes de se tornar Oceano, com seus medos e caminhos sinuosos que se dissipam ao seguir em frente e propusemos a realização de uma expressividade livre, com os materiais que desejassem.

“Veridiana” optou por fazer um cartaz, emoldurado por papel crepom, utilizando recorte e colagem denominando de “seus resultados” no percurso arteterapêutico. Utilizou em sua produção palavras como “Gratidão”, “Tranquilidade” e “Paz de espírito” e relatou que optou por recorte e colagem, atividade que apreciou durante as sessões. Relatou que os encontros foram para ela como uma “válvula de escape” e que foi desafiador estar presente. Nos disse também que o processo a fez refletir sobre si mesma

e perceber a necessidade de um espaço para isso, disse ainda que gostaria que tivessem mais encontros.

“Veridiana” compartilhou que durante o percurso arteterapêutico decidiu dedicar 20 minutos diários para uma atividade que lhe traz prazer, a costura. Comentou ainda que sua mãe foi costureira e que sempre gostou e se viu com aptidão para tal, porém não “achava um tempo para isso” e não percebia, até então, como de fato lhe era necessário e benéfico. Disse que inicialmente foi um desafio dispor desse tempo e que depois passou a ser natural se sentindo revigorada com a atividade. Nos mostrou um lindo vestido de festa que produziu durante os meses em que fizemos as sessões. Agradeceu e ofertou o vestido como um presente a todo o grupo como resultado de seu fortalecimento no espaço arteterapêutico.

No grupo Verde, ao verem suas retrospectivas, as participantes relataram que a cada encontro não se viam nas produções, havia um estranhamento, algumas ficavam dias olhando para suas produções, mas perceberam enfim que eram elas mesmas a cada produção e o todo fez sentido. Enxergaram suas personalidades nas imagens e frases projetadas nos vídeos.

“Olga” demonstrou alegria e saudades ao ver sua retrospectiva, percebeu um crescimento pessoal que não tinha se dado conta e que - apesar de ter dito no primeiro encontro que deseja amadurecer - está aberta de modo mais tranquilo e mais leve do que antes ao processo de amadurecimento. Contou que durante o processo passou a se sentir mais organizada, centrada e percebendo melhor como as coisas funcionam nessa nova fase da vida. Usou os encontros como um momento pra si que não vinha acontecendo. Sobre a maternidade, percebeu também que partilhar experiências com outras mães é enriquecedor. Julgava que

participar de grupos iria tirar a intuição e liberdade para com suas escolhas maternas, mas foi neste grupo que sentiu as necessidades e os benefícios de construir um caminho junto às outras mães que partilham de iguais e/ou outras experiências maternas. Assim como outras participantes do grupo Azul, disse que ia sentir falta dos encontros e que queria dar continuidade em casa sempre que possível, lhe permitindo reservar um momento para si.

Em sua última produção, “Olga” utilizou canetinhas para desenhar símbolos e representou o oceano com um babado de papel crepom na barra da folha.



Produção de “Olga” no último encontro.

Conclusão

Durante esse ensaio narramos o processo arteterapêutico de duas mulheres, integrantes de dois grupos distintos formados por mães, abordando os resultados encontrados e os relacionando com as potencialidades da atuação da Arteterapia no resgate da criatividade e a ressignificação da energia da exaustão para o fortalecimento individual dessas mulheres.

Analisando as falas e questões trazidas por elas nas sessões, assim como por suas companheiras de grupo, percebemos que a

maioria dessas mulheres são integralmente responsáveis pelas atividades reprodutivas e cuidados com os filhos e algumas acumulam com as atividades “produtivas”. Foram constantes, principalmente nas primeiras sessões, os relatos de exaustão, de falta de tempo para o autocuidado, de sobrecarga de afazeres, de preocupação com os familiares, filhos e com os cuidados domésticos, de falta de rede de apoio e de julgamentos sobre postura adequada para uma mãe, portanto um auto questionamento.

Notamos que a questão da ausência de rede de apoio é um ponto comum a essas mulheres, impactando inclusive na execução das atividades arteterapêuticas e na dedicação às sessões, pois, por estarmos em formato *online*, observamos que algumas se ausentavam em meio à sessão para resolver algum conflito ou questão da casa, dos filhos ou dos familiares. Aconteceram algumas vezes também dos filhos das participantes aparecerem ou até interagirem em algumas sessões. Ambas as participantes destacadas no processo tiveram dificuldade em realizar as atividades assíncronas devido a falta de tempo, apoio e espaço adequado em suas casas.

É notório que a mãe pode se sentir sobrecarregada e desamparada com a soma de papéis, das necessidades da casa, família e filhos. Por isso, o planejamento para o retorno ao mercado de trabalho, por exemplo, ou outras atividades pode causar frustrações e desgastes emocionais e muitas vezes será ela, a mulher-mãe, que acabará optando por deixar sua carreira profissional por tempo indeterminado ou abdicar de outras atividades devido às falhas ou ausência da rede de apoio. A Revista eletrônica *Universa* - UOL^[5] aponta que

Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em março deste ano (2017) apenas 54,6% das mães de 25 a 49 anos com filhos de até 3 anos estavam empregadas no Brasil. O

índice de mulheres que desistem da carreira nos dois primeiros anos pós-maternidade também é alto: chega a 48%, segundo levantamento realizado pela Faculdade Getúlio Vargas em 2017.

[...] Entre os motivos para o abandono da carreira estão a sobrecarga e o estresse causados pelo acúmulo de funções e também pela falta de acolhimento no ambiente profissional.

E o jornal Folha de S. Paulo^[6], em matéria sobre o desemprego de mulheres durante a pandemia, apontou que “Segundo o Pnad Contínua, do IBGE, 8,5 milhões de mulheres tinham deixado a força de trabalho no terceiro trimestre de 2020 (último dado disponível), na comparação com o mesmo período do ano anterior.”

Durante o processo arteterapêutico, observamos que após a criação de vínculo entre as integrantes dos grupos, as questões a serem trabalhadas foram surgindo de forma mais fluida nas sessões. Conforme relatos das participantes, aos poucos, o espaço das sessões se tornou acolhedor para elas e o compartilhamento entre mulheres que enfrentavam questões semelhantes fortaleceu o processo individual e em grupo.

Vemos portanto o quanto a rede de apoio fortalece essas mulheres e colabora para que possam se dedicar a si mesmas.

[5] FLORES, Julia. Campanha quer incentivar mãe a pôr nome de filho no currículo: ‘Filho é potência’. UOL, 25 out. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/universa/noticias/redacao/2021/10/25/campanha-quer-incentivar-maes-a-adicionaram-nome-dos-filhos-no-curriculo.htm>. Acesso em: 13 nov. 2021.

[6] BRIGATTI, Fernanda. Pandemia deixa mais da metade das mulheres fora do mercado de trabalho. Folha de S. Paulo. 01 fev. 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2021/02/pandemia-deixa-mais-da-metade-das-mulheres-fora-do-mercado-de-trabalho.shtml>. Acesso em: 22 jan. 2022.

Durante o processo arteterapêutico pudemos também observar a transformação dessas mulheres e de suas relações com o processo criativo e exaustão. Inicialmente, os relatos e expressividades convergiam para a dificuldade e estranhamento das participantes no uso dos materiais plásticos, em especial aqueles de maior dificuldade de controle como a tinta, dificuldade de concentração, dificuldade com temática de expressão livre, trazendo falas constantes de insegurança ao desenhar e demonstrando preocupação com a estética e coerência do resultado final.

Aos poucos, pudemos notar transformações nas duas mulheres destacadas no presente trabalho através de suas partilhas e expressões plásticas durante o processo arteterapêutico. Elas se mostraram cada vez mais seguras em relação às suas produções, deixando de se preocupar com a forma estética e passaram a trazer conteúdos simbólicos com grande valor para suas próprias análises e reflexões. As produções tornaram-se mais espontâneas, ativando o fluxo criativo de cada uma. Notamos o crescente prazer e o bem estar com o qual alegavam finalizar cada sessão.

Observamos também semelhanças nas produções das duas participantes na última sessão. Mesmo sendo de grupos diferentes e não se conhecendo, utilizaram alguns materiais parecidos como cartolina, crepom, caneta e canetinha e para essa sessão a produção teria sido de livre escolha de materiais. Além de terem escrito a palavra “Gratidão” ao centro da produção, trouxeram símbolos em comum em forma de imagem ou desenho de: casal, símbolo do infinito, círculos, natureza.

E assim vimos o enfoque inicial dessas mulheres na exaustão passar ao autocuidado, à ancestralidade e na valorização de suas próprias conquistas. Elas relatavam que se sentiam revigoradas e energizadas após a sessão e não mais exaustas mesmo após uma

jornada de trabalho cansativa ou motivadas a iniciar um dia que seria cheio de compromissos. Uma das participantes passou a dedicar um tempo diário a uma atividade que lhe trazia prazer, algo que antes não via ser factível.

É importante ressaltar que os problemas e impactos relacionados à ausência da rede de apoio e da sobrecarga da mulher e mãe vão muito além do que estamos aqui abordando e as sessões arteterapêuticas por si só não solucionam essas questões porém, conforme estudo de caso apresentado, vemos que podem ajudar essas mulheres ao proporcionar um espaço acolhedor que permita a reflexão e o fortalecimento destas, promovendo a auto escuta e o autocuidado, desbloqueando o fluxo criativo e permitindo que tragam à tona conteúdos simbólicos importantes na busca do autoconhecimento e da ressignificação de sua exaustão.

Referências

ALLESSANDRINI, Cristina Dias (Org.). **Tramas Criadoras na construção do 'ser si mesmo'**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

ÁVILA, Maria Betânia; FERREIRA, Verônica (Org.). **Trabalho remunerado e trabalho doméstico no cotidiano das mulheres**, Instituto Feminista para a democracia, Instituto Patrícia Galvão. Recife: SOS CORPO, 2014.

BERNSTEIN, Carol; BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões**: antiginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

DUFU, Tiffany. **Deixe a peteca cair**: como as mulheres conquistam mais quando fazem menos. Tradução Alessandra Esteche. Rio de Janeiro: LeYa, 2017

ESTES, Clarissa Pinkola. **A ciranda das mulheres sábias**: ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

_____. **Mulheres que correm com os lobos**: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Tradução de Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

FEDERICI, Silvia. **Calibã e a Bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva**. Tradução coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2017.

_____. **O ponto zero da revolução: trabalho doméstico, reprodução e luta feminista**. Tradução coletivo Sycorax. São Paulo: Elefante, 2019.

FLOWERS, Betty Sue (Org.); CAMPBELL, Joseph. **O Poder do Mito**. [entrevista concedida a] Bill Moyers. Tradução de Carlos Felipe Moisés. 33. ed. São Paulo: Palas Athena, 1990.

FRANÇA, Ana Letícia de; SCHIMANSKI, Édina. **Mulher, trabalho e família: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar**. Emancipação, Ponta Grossa, 9(1): 65-78, 2009. Disponível em 66 Emancipação, Ponta Grossa, 9(1): 65-78, 2009. domestic work and external work and its implications to women's lives.

FRANZ, Marie-Louise von. **A interpretação dos contos de fadas**. Tradução de Maria Elci Spaccaquerche Barbosa. São Paulo: Paulus, 1990.

FRAYZE-PEREIRA, João A. **Arte, dor**: inquietudes entre estética e psicanálise. São Paulo: Ateliê Editorial, 2005.

FURTH, Gregg M. **O mundo secreto dos desenhos - uma abordagem junguiana da cura pela arte**. São Paulo: Paulus, 2004.

GARRAFA, Thais; IACONELLI, Vera; TEPERMAN, Daniela. **Parentalidade**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

HIRATA, H. Reestruturação produtiva, trabalho e relações de gênero. In: Gênero, Tecnologia e Trabalho: **Revista Latinoamericana de Estudos do Trabalho** - Associação Latino-americana de Sociologia do Trabalho. Rio de Janeiro, ano 4, n. 7, 1998.

JACOBI, Jolande. **Complexo, arquétipo e símbolo na psicologia de C.G. Jung**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2016.

JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos**. Tradução de Maria Lucia Pinho. 3. ed. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2016.

_____. **A arte de C.G. Jung**. 1ª ed. Editora Vozes, 2019.

_____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. 11. ed. Petrópolis, Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2014.

MEHOUDAR, Anna. Escuta psicanalítica e contornos da maternagem. Grupos de preparação para o parto. Percurso - **Revista de Psicanálise**, ano XIV, n. 26, 2001.

NEUMANN, Erich. **A grande mãe**. Um estudo fenomenológico da constituição feminina do inconsciente. Tradução de Fernando Pedrosa de Mattos e Maria Silva Mourão Netto. São Paulo: Editora Cultrix, 1999.

PHILIPPINI, Angela. **Para Entender Arteterapia**. Cartografias da Coragem. 6. ed. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2021.

_____. **Linguagens e Materiais Expressivos em Arteterapia - Uso, indicações e Propriedades**. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2009.

_____. **Universo junguiano e arteterapia**. Publicado originalmente no Volume II da Coleção de Revistas de Arteterapia "Imagens da Transformação". Pomar, 1995.

A ausência no processo terapêutico

Liliana Rosa dos Reis^[1]

Marília Britto Rodrigues de Moraes^[2]

[1] Psicóloga e Artista Plástica; liliana.rosa.psi@gmail.com

[2] Arquiteta e Gestora Ambiental; m.brittodemoraes@gmail.com

Contextualização

Grande parcela dos indivíduos que buscam algum tipo de atendimento para o cuidado em saúde mental, provavelmente já viveu ou está vivendo um momento de crise. Desse modo, percebe-se que muitos acabam abandonando ou interrompendo o processo assim que alcançam certa melhora, tornando-se imprescindível que o terapeuta tenha o manejo adequado e perceba as limitações do seu atendido, bem como as suas próprias (STERIAN, 2001).

De fato, deve-se pensar que a aliança terapêutica - termo utilizado para representar o vínculo, respeito e colaboração entre atendido e terapeuta - é de suma importância nessa relação, agindo como um acordo entre os envolvidos na busca do cuidado e melhoria, sendo ainda elencada como um dos fatores colaborativos de êxito no processo terapêutico (BOTELLA, CORBELL, 2011). Porém, apesar da constância nos atendimentos ter sua relevância bastante acentuada em diversas pesquisas, existem vários fatores que levam às desistências e abandonos dos processos terapêuticos, dentre os quais pode-se citar: expectativas, nível econômico, escolaridade, resistências, entre outros (JUNG *et al.*, 2014).

Este ensaio tem o objetivo de abordar, no âmbito final do curso de pós-graduação em Arteterapia, e a partir do estágio realizado, as implicações das diminuições do número de participantes nos grupos de clientes ao longo desse processo, de modo que serão trazidos conteúdos e experiências, assim como percepções das estagiárias a partir dessas vivências. Não caberá aqui trazer um parecer definitivo a respeito do tema da ausência no processo terapêutico, mas trazer alguns acontecimentos que foram vivenciados, propondo assim uma reflexão sobre tal fato.

Importante fator que contribuiu na escolha do nicho para a realização do estágio foi a crise pandêmica causada pelo vírus COVID 19, de modo que, em decorrência de tal situação, acentuou-se consideravelmente o sofrimento mental da população, inclusive dos profissionais da saúde que lidam tanto na linha de frente, como enfermeiros e médicos, quanto na saúde mental e outras áreas respectivas (SCHMIDT *et. al.*, 2020).

Foi percebido pelas arteterapeutas em formação e condutoras do processo, que alguns participantes não concluíram, ou participaram de menos encontros perante o que foi estabelecido no iní-

cio das oficinas, fato que se tornou inclusive o foco para reflexões acerca da atuação futura, como profissionais.

Sentimentos como angústias ou desconfortos podem surgir nessas situações, todavia essas experiências podem trazer potenciais aprendizados e melhor preparo diante de expectativas geradas no processo terapêutico e que, por alguma razão, não venham a ser correspondidas ou concluídas (SANTOS, 2020).

O fenômeno da ausência

“Ausência”

“Por muito tempo achei que a ausência é falta.

E lastimava, ignorante, a falta.

Hoje não a lastimo.

Não há falta na ausência.

A ausência é um estar em mim.

E sinto-a, branca, tão pegada, aconchegada nos meus braços,

Que rio e danço e invento exclamações alegres,

Porque a ausência, essa ausência assimilada,

Ninguém a rouba mais de mim.”

Carlos Drummond de Andrade

Este belo e tocante poema traz à tona essa palavra tão simbólica: ausência. Como é colocada pelo autor, a ausência muitas vezes é amplamente vinculada a uma “falta” ou até mesmo a um vazio, e é lastimada, gera angústia. Porém, ao observá-la e elaborá-la de outro modo, ausentar-se pode significar estar em si, aceitar a própria condição de existência e saber que ali há aconchego, ou seja, é até onde se pode chegar naquele instante.

Um grande número de pesquisas busca entender o motivo da

ausência e abandono nas práticas terapêuticas. Alguns estudos voltam-se às variáveis como ambiente terapêutico, profissional, paciente, renda, gênero, entre outros fatores, que podem ser o causador da não frequência dos atendidos (PUREZA, *et al.*, 2017).

Outros autores abordam a ideia de que, caso os abandonos em serviços de saúde mental sejam tão sucessivos, podem inclusive acarretar problemas de saúde pública, já que o tratamento não teve sua efetividade e continuidade (SEI, COLAVIN, 2016).

Contudo, as pesquisas muitas vezes não conseguem alcançar a resposta desejada, pois surgem inúmeras incertezas e incoerências em algumas metodologias de pesquisa, inclusive em relação à cultura e peculiaridade de cada região analisada (GASTAUD, NUNES, 2010).

A busca da causa desse fenômeno, assim como saber o motivo da interrupção do tratamento de um participante ou paciente, por outro lado, pode trazer certo alívio ao terapeuta, levando em consideração a relação que se estabelece entre essas duas partes, em hipótese, o que culminou no tema deste ensaio.

Em determinados momentos de um atendimento terapêutico, pode haver situações em que não há a possibilidade de elaboração de sentimentos ou questões, até mesmo por resistências ou particularidades de cada ser, de modo que estar ausente pode significar estar em um local seguro, tal como é expresso no poema, até que se tenha a possibilidade de manejo de tais conteúdos. Desse modo, quando um paciente está frente a frente com o condutor da análise, surge o que Freud denominou como fenômeno da transferência, que acaba por depositar no terapeuta, conteúdos inconscientes e que podem gerar resistência. A resistência é um termo trazido pela teoria Psicanalítica – porém esse termo também é utilizado em outras abordagens - como situações im-

portantes na relação de vínculo entre paciente e terapeuta, de modo que quando ocorre no decorrer da análise pode ser um obstáculo ou barreira para o progresso no atendimento (LIMA, FACHINI, 2016).

Para Jung, a força do método analítico reside na relação entre médico e paciente, tendo a transferência uma importância central para o processo de individuação. Kast (2019) levanta que a transferência é diferente de uma mera relação. Nesta, o analista, pessoa concreta, entra em contato com o analisando, enquanto que a transferência “pode ser entendida como uma distorção da percepção do analista e da relação analítica por parte do analisando”, sendo essa uma forma específica de projeção. Porém, destaca Kast, a contratransferência pode anteceder a transferência: “quando uma pessoa vem para a terapia, logo temos uma reação emocional”, muitas vezes ao primeiro contato (KAST, op.cit., pp.91-92).

Não sendo as pessoas grandezas limitadas e definíveis, mas que trazem consigo uma imprecisa e extensa esfera de inconsciência, “o encontro entre duas personalidades é como a mistura de duas substâncias químicas diferentes: no caso de se dar uma reação, ambas se transformam” (JUNG, §163), o que pode causar inúmeras transformações nesses atendimentos, inclusive processos que não se concluem.

Em se tratando de atendimentos em grupo, o mesmo passa a adquirir uma identidade própria, além de perpassar pelos processos grupais, dentre os quais podemos citar: coesão, aderência, expectativas alinhadas, comportamentos, entre outros; e que também podem ser fatores a serem percebidos enquanto motivadores do abandono àquela prática (AMARAL, 2007). Os motivos que podem predispor a ausência nas práticas terapêuticas, neste

caso em atendimento coletivo, trazem várias hipóteses, pois, nem todos os participantes comunicam abertamente o real motivo, no entanto o grupo constituído com cada participante em seu âmbito individual afeta e é afetado pelo outro (BARRETO, 2008).

Portanto, quando se fala em atendimentos grupais, também é importante considerar que o terapeuta é demasiadamente exposto, fazendo emergir nos atendidos diversos sentimentos em relação à figura do condutor. As resistências, que para a Psicanálise são barreiras que atrapalham o processo terapêutico, não são exclusivas do paciente, de modo que o condutor deve estar atento a suas próprias resistências e limitações que podem refletir no grupo (RIBEIRO, 2007).

Esse fenômeno assemelha-se com o conto de Osmar Martins – “A partida” – o qual retrata o momento em que o neto resolve deixar de viver com sua avó, que era muito atenciosa, cuidadosa e amorosa; porém o jovem queria viver de forma mais particular, com suas próprias vontades e sem tantas intervenções da bondosa senhora, embora fosse tão acalentado por ela. No dia da partida, de madrugada, no entanto, a avó chega ao quarto do neto e chora copiosamente ao saber que ele irá embora, como se estivesse se despedindo antecipadamente, mas o neto sente-se incomodado, pois, ora, não está morto e poderá ir visitá-la. Dessa mesma forma, em algumas situações, acontece o abandono da prática terapêutica, pois, embora o indivíduo perceba que está sendo cuidado e ouvido, em certo momento pode sentir que só pode chegar até aquele ponto e que lhe cabe agora viver de seu modo. Entretanto, o neto retorna e visita a avó em alguns momentos, e recebe novamente os cuidados, o que muitas vezes acontece com alguns pacientes que, em seu tempo, retornam à terapia quando elaboram o que precisavam.

Vivências no estágio Arteterapêutico

Neste capítulo serão abrangidos fatos, metodologia, percepções e observações acerca do estágio realizado para que, com essas informações, se possa compreender acerca das ausências e interrupções do processo, debruçando-se assim sobre esta questão.

A estruturação das oficinas delimitou que ocorreriam 36 encontros no total, sendo 18 com cada grupo, de forma semanal, que aconteciam nas segundas e terças, com duração de aproximadamente uma hora e meia cada encontro. O público escolhido para integrar os grupos foi “Profissionais graduados da área da saúde”, sendo estes em diversas áreas de atuação, contudo predominaram os Psicólogos.

Ao escolhermos tal público como participantes, notamos a importância social do acolhimento diante do cenário mundial de enfrentamento da pandemia causada pelo COVID-19, pois se sabe que o estresse prolongado afeta o sistema imunológico do corpo e suas defesas naturais (BOTEGA, 2002; *apud* FERRETTI, 2005). O profissional de saúde é, muitas vezes, incentivado a distanciar-se da situação de perda, formando uma couraça que o lhe dificulta ainda mais poder cuidar de si mesmo (NOGUEIRA-MARTINS, 2002).

Portanto, a Arteterapia pode ser uma considerável possibilidade diante dessas situações desafiadoras, no âmbito social e individual, pois fornece suportes materiais adequados para que a energia psíquica plasme símbolos de criações diversas (PHILIPPINI 2020 *apud* 1995). A criatividade e a expressão artística podem ser usadas como forma de cuidar do profissional cuidador e como estratégia para trabalhar os processos perceptivos e afetivos, pois, quando o profissional de saúde tem oportunidade de experimentar esse tipo de trabalho, percebe no seu dia a dia uma melhora que reflete em sua qualidade de vida (FERRETTI, 2005).

Dessa forma, a atuação se dá pelo processo expressivo e que suscita um diálogo interno, diferentemente da Psicoterapia que se utiliza principalmente da linguagem verbal. Outro diferencial a se destacar é que, comumente, o próprio indivíduo realiza a busca por um profissional, o que neste caso foi o oposto, pois lhes foi oferecida a oportunidade de participação, e somente a quem despertou interesse é que realmente iniciou o processo.

A temática escolhida e norteadora das sessões, após as sessões iniciais de apresentação, diagnóstico individual e conexão do grupo, foi a “Jornada do Herói”. Essa estrutura foi elaborada por Joseph Campbell (1904-1987), e na década de 1980 se popularizou mundialmente por meio do sucesso “Guerra nas Estrelas”, de George Lucas, a quem prestou consultoria. (CAMPBELL, 1990).

A Jornada do Herói, ou a “Saga”, como a chama Campbell, começa com alguém de quem foi usurpada alguma coisa, ou que sente estar faltando algo entre as experiências normais franqueadas ou permitidas aos membros da sociedade em que vive; e parte para uma série de aventuras que ultrapassam o usual, quer para recuperar o que tinha sido perdido, quer para descobrir algum elixir doador da vida, perfazendo um círculo, com a partida e, importante, o retorno (CAMPBELL, 1990, p.132). Campbell concebeu essa tese constatando que, em todas as culturas há histórias de heróis, seja na mitologia, em contos populares, “o herói é alguém que deu a própria vida por algo maior que ele mesmo” (op. cit., p.131). Os estágios básicos da Jornada do herói são: o chamado à aventura; ajuda de um mentor ou de algo sobrenatural; provas e desafios; morte e subsequente ressurreição; transformação simbólica; retorno ao seu mundo anterior, para o qual levará a recompensa obtida; e transformação do mundo em que vivia.

O objetivo do trabalho proposto era de que, através das ativi-

dades desenvolvidas nas sessões de Arteterapia, os participantes encontrassem espécies de “elixires doadores de vida”, de maneira a encontrarem conforto, recuperação e, conseqüentemente, transformação, tendo em vista que trabalhadores da área da saúde, muitas vezes, acabam por negligenciar a atenção a si mesmos. Desse modo, conforme fossem se estruturando ao longo das oficinas, poderiam estar mais alinhados consigo mesmos e, inclusive, ter melhor desempenho profissional – por esse fato o nome escolhido para a oficina foi “Cuidando de quem cuida”.

Foi escolhida essa temática, pode-se mesmo dizer, de forma inconsciente, e provavelmente devido a duas questões principais: ao âmbito pessoal das estagiárias, que de algum modo se situavam em determinado momento do curso e da vida em que necessitavam realizar esta jornada; e também pela compreensão de que os profissionais perpassam pelos desafios e conquistas ao longo da execução do seu trabalho. Cabe salientar que não é incomum atrelar aos profissionais que trabalham na área da saúde de forma geral (médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, etc.) a imagem de heróis, ou seja, alguém que supera desafios, que salva vidas e não possui fragilidades. Isso, aliás, contribui negativamente para a saúde desses profissionais (FERREIRA, 2020).

Na concepção Junguiana, as funções da psique, um sistema auto regulador se forçam-se para manter o equilíbrio entre tendências opostas (GASPAR, 2020). De forma aqui muito resumida, nessa concepção, Jung verifica em suas pesquisas sobre tipos psicológicos, ou seja, quatro funções psicológicas fundamentais que agem no sentido dessa regulação: pensamento, sentimento, sensação e intuição. De fato, aponta a autora, que, desde a antiguidade, pensadores, em especial do período denominado Naturalista (sec. VI a.C- sec. V a.C.) ou mesmo anteriores, perceberam a polaridade

entre os opostos de uma mesma realidade e o ritmo circular como princípio constante e estável do Universo. Para Gaspar (2020), é clara a contribuição desses pensamentos embrionários enquanto base para sucessivos conhecimentos, como os de Jung acerca da polaridade e outras relações que seus estudos foram estabelecendo entre campo do conhecimento, seja ancestral, seja da Antiguidade, seja de sua contemporaneidade, como os avanços da Física de então.

Gaspar (2020) liga os quatro elementos da Natureza - Terra, Água, Fogo e Ar - e a Arteterapia com base Junguiana: “Tudo que está vinculado simbolicamente aos 4 elementos como cores, formas, pedras, objetos, lugares, signos, alimentos, órgãos humanos, músicas e instrumentos musicais, utensílios, personagens, figuras mitológicas, formas de expressão, entre outros, estabelecendo uma analogia entre o material tangível e a energia psíquica”.

Estendidas essas conexões entre as funções psíquicas e os 4 elementos, tem-se que;

- O elemento Terra promove a Sensação;
- O elemento Água remete ao Sentimento;
- O elemento Fogo liga-se à Intuição;
- O elemento Ar liga-se ao Pensamento (Gaspar, 2020).

Nas primeiras sessões de investigação, muitos dos participantes trouxeram em seus trabalhos informações correlacionadas ao elemento Ar (que denota, portanto, a função pensamento), mudanças (tanto subjetivas quanto físicas), questões familiares e pessoais; tais questões poderiam ser trabalhadas por algo mais voltado ao autoconhecimento, reflexões, o situar-se no mundo; e não uma jornada com tantos obstáculos e perigos a serem enfrentados, ou seja, hipoteticamente eles precisavam de aconche-

go e não encarar tantos desafios. No entanto, a continuidade dos encontros foi com essa temática, cujos efeitos serão avaliados mais além.

Nas sessões de intervenção, utilizou-se o conto “O Brocado Maravilhoso”, conto que conta com algumas versões semelhantes como “O Quadro de Pano”, e que de fato se adequou às etapas da Jornada do Herói. Resumidamente, o conto fala sobre uma viúva que perde um brocado - espécie de tecido com bordados - ao qual se dedicou por muitos anos para confeccioná-lo com a imagem de uma linda casa, fazendo com que seus três filhos partissem em uma jornada para recuperá-lo. No final, somente o filho mais novo consegue a façanha e ele, junto com sua mãe, recebe uma grande recompensa, que é morar na casa desejada e bordada por ela.

As sessões foram programadas com atividades correlacionadas a cada uma das etapas da estória, sem que ficasse tão claro para os participantes o nexo para obtenção do objetivo final: mais do que isso, para alguns os obstáculos foram intransponíveis aparentemente, pois não deram continuidade à jornada pretendida, ou seja, não chegaram ao final do conto.

Na supervisão ficaram claras as relações entre causas e efeitos resultantes do descompasso entre a aplicação da temática e as necessidades apresentadas pelos participantes dos grupos. Avaliou-se que ao longo do processo houve certa incoerência com o objetivo final desejado, na medida em que algumas sessões se estenderam desnecessariamente com a mesma temática, como a construção da casa, que foi realizada em três encontros (confeção da base, do jardim e da casa), trazendo a sensação de que, caso o participante não retornasse – o que aconteceu em alguns casos – não “fecharia” aquele ciclo e a questão ficaria em aberto.

Trazendo ainda o momento da construção da casa, uma das participantes a construiu sobre águas, e relatou ao final do processo que se sentira mal e triste, de modo que, algumas sessões posteriores, não seguiu com sua participação no grupo. Acreditamos que possa ter sido gerada a sensação de que uma “ferida” havia se aberto.

Porém, sob outra ótica, pode-se notar que embora a temática não tenha sido a mais adequada para aquele grupo, alguns participantes permaneceram até o final, demonstrando satisfação com o processo, apesar de outros terem ficado pelo caminho; pode-se depreender que, simbolicamente em relação à Jornada do Herói, de algum modo pode ter havido por algum participante, a recusa ao chamado, ou até mesmo um ponto em que o indivíduo deveria ficar mais, descansar, para depois retornar em sua jornada mais fortalecido.

Portanto, ao chegar aos últimos encontros, e com o auxílio da supervisão, foi mudada a estratégia com a proposta de realização de atividades mais estruturantes, que pudessem trazer uma sensação de tranquilidade e que finalizassem - de fato - o processo, no caso, a confecção de mandalas.

As mandalas apresentam a imagem circular ou a junção de formas que trazem uma completude, como o círculo, representando a totalização do ser. Aparece em inúmeras culturas, épocas, e também nos mais diversos âmbitos como: arquitetura, pinturas, histórias, contos, entre outros (JUNG, 2008). Portanto, como o trabalho realizado era com pessoas que cuidam, e dedicam ao outro a escuta e o acolhimento, esse trabalho finalizou satisfatoriamente, pois foi possível colocar um curativo na “ferida” que havia ficado aberta.

Outro fator que cabe ser discutido em relação aos abandonos

nesses grupos, em especial, é que, em sua grande maioria, os participantes eram jovens adultos, em grande parcela no início da carreira profissional. Isso se torna relevante a ser considerado nas desistências, pois, conforme é apontado por Jung, as pessoas mais jovens tendem a estar em um movimento mais expansivo, buscando uma meta a ser atingida, e por outro lado as pessoas mais velhas tendem a estar no sentido inverso, ou seja, num movimento de interiorização, de olhar mais para si, que foi justamente um dos objetivos dos encontros (JUNG, 2013). De fato, um participante mais maduro mostrou-se ao final extremamente satisfeito com o processo e com os resultados.

Dessa forma, percebeu-se que, cada indivíduo, ao longo da vivência, teve o seu momento de participar e de partir, assim como acontece nas intervenções psicoterapêuticas e nos processos pessoais de desenvolvimento. Pode-se comparar tal questão com o mito de Chronos e Kairós, de modo que o Titã Chronos abrange o tempo na sua forma estabelecida, numérica, assim como delimitamos o número de encontros e as horas em que os participantes teriam de dispor na sua rotina individual para estar no grupo; em contrapartida, Kairós traz o tempo como a qualidade do mesmo, ou seja, o quanto se pode aproveitar e deleitar-se com o que foi proposto de forma importante e significativa para cada participante, independentemente do número de sessões em que participou (PEDRONI, 2014).

Cabe aqui discorrer que, o decorrer dos encontros tratou-se de um significativo processo, tanto para os participantes quanto para as estagiárias, sendo a palavra “processo” bastante simbólica nesse contexto e surgindo repetidamente nesse ensaio. No dicionário, essa palavra traz a ideia de: “Ação ou operação contínua e prolongada de alguma atividade; curso, decurso, seguimento (...) sequên-

cia contínua de fatos ou fenômenos que apresentam certa unidade ou se reproduzem com certa regularidade; andamento, desenvolvimento” (MICHAELIS, 2021). De certo modo, o processo não garantiu continuidade e constância para alguns membros do grupo, levando à escolha desse tema para as reflexões finais do curso.

Sensações e sentimentos despertados

O mito de Deméter e Perséfone pode ilustrar bastante este capítulo. De forma resumida, Perséfone era uma linda donzela, filha da deusa Deméter, que cuidava das colheitas e da agricultura. Certo dia, Perséfone foi atraída por Hades, deus do mundo inferior, e aprisionada por ele para ser sua esposa. Deméter, ao notar a ausência da filha, ficou desesperada e procurou a filha por nove dias e nove noites, deixando a terra cada vez mais sem alimentos, uma vez que já não cuidava dela como antes, tornando todo o tempo, assim, um tenebroso inverno. Contudo, Perséfone não poderia retornar definitivamente à Terra, já que havia comido sementes de romã do submundo, o que a tornara habitante de lá. Então Zeus chegou à conclusão de que Perséfone ficaria nove meses junto com sua mãe, trazendo a primavera, verão e outono, e posteriormente retornaria junto a Hades, trazendo o inverno (SQUARISI, 2018).

Tal qual esse mito, pode-se dizer que a vida é cíclica e, o ser humano tende a alternar os movimentos, sendo que nas práticas terapêuticas isso não é diferente, o que pode ser percebido tanto no mito com a perda da filha Perséfone, quanto na alternância das estações do ano. Contudo, é importante ter um olhar observador em relação ao terapeuta e à forma com que lida com a ausência, de forma a que não sofra uma insegurança tão exaustiva quanto

a de Deméter, e, sim, que possa trazer conclusões e reflexões significativas e aceitando que cada ser tem seu tempo.

Tão importante quanto utilizar os sentidos para ouvir, ver, tatear ou, por que não, degustar o material produzido nas sessões de Arteterapia, é compreender os sentimentos que surgem no próprio condutor e nos pacientes e nas relações de transferência e contratransferência (SANTO, VANDENBERGHE, 2015).

Desse modo, observar a si mesmo e os sentimentos os quais foram despertados no processo terapêutico, observando a si mesmo e com empatia, é fundamental para o terapeuta se estabilizar profissionalmente.

A beleza do inacabado

Quando se está diante de uma obra a qual nos suscita que algo lhe falta, ou que está “inacabada”, podem surgir inúmeros questionamentos em relação à finitude daquele ou de outros processos; ou seja, quando de fato se pode considerar que o trabalho está realmente acabado? O que fez com que o artista não finalizasse sua obra? Qual a importância em saber que algo está realmente concluído, se é que isso é possível?

“Terminar um livro, um namoro, uma vida. Terminar é dar aquilo como satisfatório, concluído, superado. Finais são perdas, cortes, rupturas. Será que o artista pensa nisso? A arte é tão subjetiva quanto a ideia de finitude.

Não são excelentes formas de desnudar o processo do artista, as obras inacabadas? A partir dela conhecemos o funcionamento de sua prática e mente, o que ele prioriza.” (MUSSNICH, 2016)

Pode-se ilustrar esse tema em questão com obras de renomados artistas, como Leonardo da Vinci, que é sem dúvidas um dos

artistas mais conhecidos em se tratando de obras de arte Renascentista, sem que tivesse concluído alguns de seus trabalhos artísticos. Dentre eles podemos destacar o quadro “São Jerônimo no deserto”, no qual, apesar de Da Vinci não o ter finalizado, alguns estudiosos puderam compreender o processo de execução da obra e características do artista tais como contraste de luz e sombra e o uso das cores (MARTINS, 2020). Outra obra inacabada do artista muito apreciada é a “Adoração dos magos”, que se trata de uma encomenda para uma igreja próxima de Florença e que não chegou à sua completude (FRAZÃO, 2021).

Essa temática é tão interessante que mobilizou a exibição de obras inacabadas no *The Metropolitan Museum of Art*. *Met Breuer* localizado em Nova York, com a exposição *Unfinished: thoughts left visible*, que traz obras de arte desde a Renascença até a contemporaneidade que não chegaram a sua conclusão pelos mais diversos motivos, desde mortes, guerras, entre outros (MARTINS, 2016). Andrea Zanella, em uma de suas críticas a este museu, coloca que o fato de as obras não estarem devidamente finalizadas demanda do observador participar ativamente em possíveis conclusões, pode-se dizer, utilizando-se de projeções (TORRES, 2017).

A projeção, termo mencionado anteriormente neste trabalho, é um termo bastante utilizado na Psicanálise, sendo definido como o ato inconsciente de depositar no outro, ou em objetos, sentimentos, fantasias, desejos, pulsões, etc., que pertencem a si, mas que não lhes são aceitáveis ou acessíveis (FONSECA, 2008). Ao adentrar em uma exposição de arte, é natural que cada indivíduo perceba sentimentos ou sensações diferentes ao observar as obras expostas: as cores, formas, posições, iluminação, contextos, imagens; tudo é suscetível a ser explorado nesse movimento contínuo e projetivo.

Portanto, o que é visto muitas vezes como algo “defeituoso” ou “inacabado”, pode ser um ensejo para ser compreendido e aceito, não necessitando ter a carga da completude para ser belo ou concluído.

O que se leva do processo

“Inconstante”

“As intemperanças da vida me tiram o ar
Quando acho que sei tudo, tudo muda ao meu redor
Tal sina é justamente o que mais transborda o ser
O não saber o que está por vir, e o sentir que algo muda
As metáforas me definem, com a clareza da apreensão
As intranquilezas do percurso me trazem gratidão
Nada é tudo está; nada sou só vou sendo
Como as águas andam lentas, mas às vezes vão correndo
O fogo arde, supre, queima e revigora
O vento destrói, muda de lugar, porém trazem boas novas
O intenso, solitário esperar na estação
Carece de saltar, pois a espera é em vão”

Liliana Rosa dos Reis

Este poema foi trazido para ilustrar o quanto a vida é mudança, processo, caminhos que vão se abrindo e se iniciando ou se fechando e encerrando, assim como foi com a experiência nesse estágio e conclusão de curso.

Embora o processo aqui trazido tenha se finalizado antes do tempo previsto para muitos dos participantes, foi possível perceber que podem ser inúmeros os motivos pelos quais esses partici-

pantes vieram a romper com o atendimento, mas o ser humano é constante e se modifica sempre.

Costuma-se corriqueiramente qualificar relações que se rompem com situações “que não deram certo” ou que “foram ineficazes”, porém foca-se a atenção apenas no final imprevisto, e não no processo como um todo, e no tempo que essa pessoa dispôs para estar ali, ou manter aquela relação.

De todo o modo, para as estagiárias foi sem dúvida uma linda Jornada de aprendizado, conhecimento, amizades, afetos e reflexões, riqueza imensa para a prática como arteterapeutas.

Referências

- AMARAL, Vera Lucia. **A dinâmica dos grupos e o processo grupal**. Amaral, Vera Lúcia do. Psicologia da educação / Vera Lúcia do Amaral. - Natal, RN: EDUFRN, 2007. 208 p.: il. Programa Universidade à Distância. UNIDIS Grad. Aula 10. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.
- AUSÊNCIA, Carlos Drummond de Andrade. **Pet Letras**, 05 de Julho de 2017. Disponível em <https://www2.unicentro.br/pet-letras/2017/07/05/ausencia-carlos-drummond-de-andrade/?doing_wp_cron=1642250195.6856539249420166015625> Acesso em 20/12/2021.
- BARRETO, Adalberto de Paula. **Terapia comunitária: passo a passo**. 3 ed. Fortaleza: LCR; 2008.
- BONAVENTURE, Jette. **"O Quadro de Pano"** in O que conta o conto. São Paulo, 1992. Amor e psique.
- BOTELLA, L., CORBELLÀ, S. Alianza terapéutica evaluada por el paciente y mejora sintomática a lo largo del procesoterapéutico. **Boletín de Psicología**. No 101, Março 2011, 21-33.
- CAMPBELL, Joseph. **O Poder do Mito**/ Joseph Campell com Bill Moyers; org. por Betty Sue Flowers; trad. Carlos Felipe Moisés - São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CHEVALIER & GHEERBRANT. **Dicionário de Símbolos**: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números. Ed. revista e atualizada p. Carlos Sussekind; trad. Vera da Costa Silva...[et al.] - 34ª ed. - Rio de Janeiro: José Olympio, 2020. p. 423
- FERREIRA, Suiane Costa. "Do perigo em se criar heróis: a desumanização dos profissionais da saúde em meio à pandemia". Universidade do Estado da Bahia in Debates em Educação. **Programa de Pós-Graduação em Educação**. Universidade Federal de Alagoas. Vol. 12. nº. 28. set./dez. 2020.
- FERRETTI, Vera M.R. "Arteterapia como profilaxia para o estresse do profissional de saúde" in **Percursos em Arterapia**: arteterapia e educação, arteterapia e saúde/ Selma Ciornai (org). - São Paulo: Summus, 2005. (Coleção Novas Buscas em psicoterapia; v. 64)
- FRAZÃO, Dilva. **Biografia de Leonardo da Vinci**. Ebiografia, 12 out. de 2021. Disponível em <https://www.ebiografia.com/leonardo_vinci/> Acesso em 20/11/2012.
- GASPAR, Fabíola M. **"Arteterapia e os 4 Elementos da Natureza"**. NAPE - Núcleo de Arte e Educação. Apostila Curso de Pós-Graduação em Arteterapia. 2020
- GASTAUD, Marina Bento; NUNES, Maria Lúcia Tiellet. **Abandono de tratamento na psicoterapia psicanalítica**: em busca de definição. J. bras. Psiquiatr. 59 (3) 2010
- HENDERSON, Joseph L. **"Os mitos antigos e o homem moderno"** in Jung, CG (conc. e org.) et al. O Homem e seus símbolos/Carl G. Jung...[et al.]; [concepção e organização

Carl G. Jung]; trad. Maria Lúcia Pinho. 2ªed. Especial. - Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.p.142-166.

JUNG, Carl Gustav. **Ab-reação, análise de sonhos e transferência**.O.C.16/2. /C.J. Jung; trad. Maria Luiza Appy; rev.técnica Jette Bonaventure. 9.ed.-Petrópolis, RJ:Vozes, 2012.

JUNG, Carl Gustav. **A prática da psicoterapia**: contribuições ao problema da psicoterapia e à psicologia da transferência. O.C.16/1.C.G. Jung; trad.de Maria Luiza Appy; revisão técnica de Dora Ferreira da Silva.-16.ed.- Petrópolis; Vozes, 2013

JUNG, Carl Gustav. **O Homem e seus símbolos**/Carl G. Jung [et al.];[concepção e organização Carl G. Jung]; trad. Maria Lúcia Pinho. 2ªed. especial. - Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.p.142-166.

JUNG, Simone Isabel; SERRALTA, Fernanda Barcellos; NUNES, Maria Lucia Tiellet, EIZIRIK, Cláudio Laks. **"Momentos distintos no abandono da psicoterapia psicanalítica."** J Bras Psiquiatr. 2014;63(2):133-41.

KAST, Verena. Jung e a **Psicologia Profunda**: um guia de orientação prática; trad. Karina Jannini - São Paulo: Cultrix, 2019.

LIMA, Michael Henrique de Souza Alexandre; FACHINI, Alexandre. "Transferência e resistência em uma psicoterapia psicanalítica interrompida", in **Aletheia**. v.49, n.2, p.38-46, jul/ dez. Universidade Lutheran do Brasil. Curso de Psicologia. Canoas, 2016

LINS, Osmar. Conto **"A Partida"**. Os Gestos, Editora Melhoramentos. São Paulo, 1975.

MARTINS, Simone. Unfinished: Thoughts Left Visible. **História das Artes**. 07 julho De 2016 Disponível em <<https://www.historiadasartes.com/sala-dos-professores/unfinished-thoughts-left-visible/>> acesso em 10/12/2021.

MARTINS, Simone. São Jerônimo no Deserto, Leonardo da Vinci. **História das Artes**, 20 fev. 2020. Disponível em: <<https://www.historiadasartes.com/sala-dos-professores/sao-jeronimo-no-deserto-leonardo-da-vinci/>>. Acesso em 13 Nov. 2021.

O encontro com o sagrado feminino e a desconstrução de padrões de beleza

Regina Terra^[1]

[1] Psicóloga clínica e Arteterapeuta em formação.
Correspondência: reginaterrapsi@gmail.com

Primeiras considerações

Diante dos mais diversos anseios de ser mulher em uma sociedade patriarcal destacam-se os chamados ‘padrões de beleza’ que ditam sobre os corpos femininos aspectos de aparência tornando-os aceitáveis no meio social. Com essa ideia, pretende-se apresentar e refletir sobre como o processo de construção da imagem de si entre mulheres passa por influências, que, historicamente, foram se constituindo e que até os dias atuais podem

afetar as relações intrapessoais, bem como as interpessoais de mulheres de todas as faixas etárias.

A sociedade patriarcal, conceito abrangente que precede ao próprio capitalismo, e, amplamente estudada por pensadores sociais, é entendida como cultura opressora do gênero feminino. De acordo com Narvaz e Koller (2006) o patriarcado é uma forma de organização social na qual as relações são regidas pelo princípio básico de que as mulheres estão hierarquicamente subordinadas aos homens, legitimando, assim, o controle da sexualidade, dos corpos e da autonomia feminina e estabelecendo papéis sexuais e sociais nos quais o masculino tem vantagens e prerrogativas.

Dessa forma, com o sexismo institucionalizado houve favorecimentos e benefícios aos homens, que puderam subordinar mulheres a fim de manter a supremacia masculina. A dominação feminina gerou e continua gerando um desequilíbrio nas relações, bem como perturbações tanto para os homens quanto para as mulheres.

Para tanto, ainda na atualidade em que se reflete sobre tal situação, é possível sentir os impactos do patriarcado, que vão desde aspectos sutis, por vezes imperceptíveis, como a hostilização por suas vestes, até as mais diversas formas de violência. Como recorte do objeto de estudo deste trabalho destacam-se dificuldades das mulheres, tais como o enfrentamento diário com sua imagem, a insatisfação, insegurança, baixa autoestima e as buscas constantes por atender aos padrões de beleza. Neste sentido, conforme Nascimento e Silva (2014), tem-se a beleza como um importante atributo na constituição da subjetividade feminina.

As representações da mulher ideal estiveram por muito tempo e permanecem atribuídas à aparência. Para Wolf (2020), mulheres que pareciam ser modelos admitiam saber, desde seus primeiros pensamentos conscientes, que o ideal era ser alta, magra, branca

e loura, com um rosto sem poros, sem assimetrias nem defeitos; uma mulher totalmente “perfeita”, alguém que de algum modo elas percebiam que não eram.

Percebe-se então que há um ideal inatingível, em que sempre é possível aperfeiçoar ou melhorar alguma questão em relação a sua aparência, ao seu corpo. Nesse quesito, observa-se o quanto a indústria e os meios de comunicação tiveram papel fundamental nessa compreensão.

A aparência estética já desde a infância é constantemente reforçada entre as meninas, acarretando um processo de apreciação de si com base na visão do outro. De acordo com Nascimento e Silva (2014, p.5)

Se o sujeito transforma-se em imagem, ou melhor, se sua faceta subjetiva mais importante se torna a imagem de si, não soa estranho que ele ambicione reconhecimento social e visibilidade através da apreciação do outro acerca de sua imagem.

Diante da influência da mídia e da publicidade, o segmento de mercado voltado para higiene e produtos cosméticos expandiram e alcançaram grandes proporções. Dessa maneira, o ideal de corpo foi disseminado em propagandas diversas. Para Goldenberg *apud* Nascimento e Silva (2014, p.11), “a expressão da corporeidade ou da aparência física relacionada à mulher pós-moderna parece estar relacionada à tríade beleza-magreza-jovialidade”.

Portanto, tendo em vista que investir em beleza relaciona-se com a visibilidade social, o ideal de beleza passa a ser uma obsessão para algumas mulheres que se submetem a diversos procedimentos, inclusive cirúrgicos para atender ou corresponder a um padrão físico imposto culturalmente, que, conforme Wolf (2020, p.29), “consiste no último e melhor conjunto de crenças a manter intacto o domínio masculino”.

Estar vulnerável à aprovação externa é uma forma de vincular a autoestima ao olhar do outro. De acordo com Nascimento e Silva (2014, p.11) “a lógica da constituição do sujeito mulher, em sua dialética entre o espelho e o olhar do outro, se torna determinante na estruturação psíquica da mulher”.

Os danos acarretados por este cenário para a subjetividade feminina são imensuráveis. “Difamar ou julgar o corpo de uma mulher é criar gerações e mais gerações de mulheres ansiosas e neuróticas” (ESTÉS, 2018, p.233).

Em contrapartida, movimentos feministas, bem como o resgate do Sagrado feminino visam trazer à consciência questões dessa dinâmica social, além de restabelecer essa conexão com o feminino de cada uma, que esteve tão fragilizado e ainda está para muitas mulheres da atualidade.

Nesse sentido, de acordo com Woolger & Woolger (2007, p.11), “é hora de se começar a escrever uma nova psicologia do feminino, uma psicologia que faça as mulheres retornarem às suas raízes últimas, uma psicologia da psique feminina vista por meio das deusas”.

Para Bolen (1990, p.25)

A psicologia junguiana tornou-me consciente de que as mulheres são influenciadas por poderosas forças interiores, os arquétipos, que podem ser personificados pelas deusas gregas. E a perspectiva feminista me deu a compreensão de como as forças exteriores ou estereótipos -papéis com os quais a sociedade espera que as mulheres se conformem- reforçam alguns padrões de deusa e refreiam outros. Como resultado eu vejo cada mulher entre dois campos de influência: intimamente por arquétipos divinos, e exteriormente por estereótipos culturais.

Assim, a psicologia feminina integra as perspectivas feministas com a psicologia arquetípica, inicialmente desenvolvida por Carl Gustav Jung e amplamente estudada por Bolen.

Embasando-se nos conhecimentos da psicologia feminina e seus estudos dos arquétipos, mitologia das deusas, corporeidade, ciclos femininos, e, através da Arteterapia, desenvolveu-se uma proposta de grupo terapêutico com público feminino. Com objetivo de proporcionar momentos de autoconhecimento, bem como uma percepção mais ampla de si, foram propostos momentos de expressão criativa, reflexão, autoacolhimento e ressignificações.

De acordo com Phillippini (2021) o processo arteterapêutico permite esse redescobrir do si mesmo em que a produção de imagens é o documentário psíquico, profundo e abrangente obtido pelo exercício criativo e é necessário estar fecundando a utopia de que teremos um mundo em que as pessoas sintam-se livres. Assim, a Arteterapia demonstra ser uma importante ferramenta para favorecer o olhar para si e para outras mulheres de forma significativa, sensível e integradora.

A imagem do feminino na contemporaneidade e seus efeitos psicológicos

Alguns acontecimentos dos dois últimos séculos merecem destaque já que influenciam a percepção do que é ser mulher, ou ainda, de como ser mulher nos dias atuais. Um deles foi a expansão de movimentos feministas, questionando limitações impostas aos direitos básicos das mulheres; outro, foi a influência da mídia na constituição do ser mulher e como essa repercute na imagem de si.

De acordo com Nascimento e Silva (2014), foi no século XIX com a incursão da Psicanálise, criada por Freud, que se iniciaram a escuta e o olhar sobre as mulheres históricas, podendo ser consideradas as primeiras feministas, já que reivindicavam, em estado de conversão, as demandas em relação ao corpo, ao desejo e

ao erotismo. Sendo assim, pode se entender como um primeiro rompimento com as estruturas patriarcais, em que, os anseios do universo feminino passam a ter certa visibilidade.

Em contrapartida, as diversas vertentes do movimento feminista tiveram fundamental importância na conquista de direitos até então negados às mulheres. Segundo Damm (2019, p. 38), o movimento feminista, em sucessivas ondas, levou números cada vez maiores de pessoas a questionar os tradicionais papéis de gênero durante os séculos XIX e XX.

Portanto, iniciou-se um processo de disseminação de uma visão menos patriarcal. Segundo Woolger & Woolger (2007) as conquistas sociais femininas, ao longo dos últimos anos, especialmente após o movimento feminista nos anos de 1960, refletiram uma modificação sem precedentes nas estruturas psíquicas mais profundas de nossa cultura.

Ainda que muito tenha se conquistado em relação ao papel de submissão destinado às mulheres na sociedade, outras demandas se mantiveram presentes, foram se modificando, ganhando força, sobretudo, com o avanço da ciência, como por exemplo a questão estética imposta às mulheres. Conforme Nascimento e Silva (2014, p.11) tem-se a impressão de que à medida que as conquistas femininas efetivaram-se novas formas de existência foram construídas, principalmente em relação à estética, que passou a ser supervalorizada.

Para Novaes (2013, p.28), o que é normativo para a mulher contemporânea não é o fato de os modelos de beleza serem impostos, uma vez que o discurso sempre foi esse, nem mesmo que seja dito que ela deve ser bela, mas o fato de se afirmar, sem cessar, que ela pode ser bela se assim o quiser. Assim, surge a ideia de que o aperfeiçoamento do corpo é sempre possível, tornando

a mulher responsável por sua beleza e trazendo essa perspectiva à sua capacidade individual.

De acordo com Zanello, Fiuza e Costa (2015), essa moralização do corpo feminino decorre de uma transformação da estética para valores éticos, de maneira que cabe à mulher os cuidados com seu corpo e o dever moral de ser bela. Ocorre então a passagem de um modelo de poder repressivo/normativo para outro constitutivo, ou seja, o ideal de beleza é vivenciado como uma escolha pessoal e não um assujeitamento.

Características como sociabilidade, prestígio e felicidade estão intimamente associadas ao crivo da beleza. Por outro lado, o mundo das imagens amplamente difundido nas atuais sociedades de massa, através dos meios de comunicação, redes sociais e a publicidade, propaga-se no imaginário das pessoas fortalecendo os tais ideais de aparência.

Contudo, a indústria através de seus inúmeros procedimentos estéticos se beneficia do consumo desenfreado para atender aos padrões de beleza impostos. Nascimento e Silva (2014) afirmam que o corpo feminino e a beleza tornaram-se socialmente valorizados como capital cultural.

Entretanto, a excessiva preocupação com a imagem de si pode gerar “problemas com a má aparência” (NOVAES, 2013, p.29). A autora destaca, ainda, a gordura entre os piores tipos de desleixo com o corpo, em que, a obesidade assume um lugar de exclusão.

Assim, a relação com o próprio corpo, de acordo com Novaes (2013), induz não apenas uma relação de inquietude, como também de inadequação e de impotência. A insatisfação constante consigo mesma, pode gerar sofrimento psíquico tanto para as mulheres mais jovens quanto para as demais faixas etárias.

Críticas ásperas a respeito da aceitabilidade do corpo criam uma nação de garotas altas corcundas, de baixinhas sobre pernas de pau, de mulheres avantajadas vestidas como se estivessem de luto, de outras muito magras que tentam se inflar como serpentes e vários outros tipos de mulheres que se escondem. (ESTÉS, 2018, p.233)

O sofrimento, por não se adequar dentro de um ideal estético, pode ser manifestado por sentimento de insegurança, menos-valia, fracasso e/ou baixa autoestima. Tem-se assim a premissa de que ser bela se torna a maior expressão de singularidade da mulher.

Sagrado feminino e a Psicologia do feminino

O termo Sagrado feminino tem se popularizado entre grupos de mulheres. Segundo Damm (2019, p. 38), “no fim do século passado, foi notável o surgimento de um número crescente de livros, majoritariamente escritos por mulheres, que tratam de conceitos de Sagrado feminino e Arquétipo feminino”.

Os chamados “Círculos de mulheres” tiveram uma relevante repercussão, que, conforme Cordovil (2015), representam espaços de comunhão onde se desenvolve uma sociabilidade feminina positiva, com objetivo de refletir sobre aspectos relacionados ao feminino.

Por meio desses círculos (grupos) de mulheres que trabalham com o Sagrado Feminino, de acordo com Costa (2018) se possibilitam a construção de espaços com a perspectiva devocional, como um momento de conexão e um sentimento de gratidão, um sentir interno e coletivo de fortalecimento e reconhecimento do poder ancestral feminino.

Tem-se ainda com a ideia de Sagrado feminino que as primeiras figurações da divindade foram femininas, em que estudiosos, historiadores e antropólogos especularam a hipótese de sociedades matriarcais no período pré-histórico. Para Costa (2018), uma pro-

va da divinização ancestral das mulheres, são as famosas Vênus Paleolíticas, imagens descobertas em todo o mundo e batizadas em referência à deusa da beleza em Roma.

Contudo, observa-se que a sociedade ocidental contemporânea, através do monoteísmo e cristianismo, deixou de lado a figura do feminino. Daly e Goldenburg *apud* Wolger & Wolger (2007) observam que uma grande perda que sofremos foi o cristianismo ter restringido nossa imagem da divindade máxima a um pai, pois, ao fazê-lo reforçou e contribuiu para legitimar a dominação patriarcal.

Conforme Dann (2019), independente do rigor científico ou da validade do que é afirmado sobre o Sagrado feminino, se torna evidente que surgiu uma demanda por formas de conhecer, entender ou entrar em contato com este. Nesse sentido, compreende-se que seu conceito se demonstra relacionado ao conceito de arquétipo, justamente por estar tão repleto de conteúdo arquetípico.

Assim, se faz necessário recorrer ao conceito de arquétipo, que foi desenvolvido por Carl Gustav Jung em seus estudos sobre a esquizofrenia, em que foi possível observar que as representações delirantes de seus pacientes tinham um significado. “Jung constatou que as alucinações eram semelhantes às imagens oníricas” (KAST, 2019, p.29).

Jung compreendia a produção delirante como uma tentativa de relacionar e ordenar fenômenos psíquicos desconhecidos. Assim, arquétipos, segundo Jung (2008), são imagens primordiais, trata-se de uma tendência a formar representações de um motivo, uma disposição inata para formar representações paralelas, ou melhor, estruturas universais e idênticas da psique.

Essas representações atuam como padrões fundamentais da vida e podem ter inúmeras variações em detalhes. De acordo com Stein (2006), são a fonte essencial de símbolos psíquicos.

Jean Shinoda Bolen, psiquiatra e analista junguiana em seu livro “As deusas e a mulher: nova psicologia das mulheres”, desenvolve seus estudos em torno dos arquétipos sob uma perspectiva do estudo das deusas da mitologia grega. Ela utilizou sete deusas gregas, classificou e descreveu-as de acordo com o comportamento, vida íntima e ação no mundo de cada uma. Para Bolen (1990, p.51) “todas as deusas são padrões potenciais na psique das mulheres. Contudo em cada mulher particular alguns desses padrões são ativados, energizados e desenvolvidos e outros não”.

Ainda tratando do entendimento dos arquétipos relacionados ao feminino, destaca-se o arquétipo da Mulher Selvagem, proposto pela norte-americana Clarissa Pinkola Estés, em “Mulheres que correm com os lobos”, livro este que teve enorme repercussão na época de seu lançamento, na década de 1990, tem-se o entendimento da natureza intrínseca inerente ao ser mulher.

A mulher selvagem é a saúde para todas as mulheres. Sem ela, a psicologia feminina não faz sentido. Essa mulher não domesticada é o protótipo de mulher... não importa a cultura, a época, a política, ela é sempre a mesma. Seus ciclos mudam, suas representações simbólicas mudam, mas na sua essência ela não muda. Ela é o que é, um ser inteiro. Estés, (2018, p.23)

Logo, a psicologia feminina abrange aspectos mais profundos, de importância para as mulheres, como os aspectos arquetípicos, cíclicos, sexuais, bem como, as diversas maneiras de ser mulher e sua sabedoria intuitiva. Acordar, resgatar essa mulher selvagem é uma forma de se reconectar com sua origem, mudar sua atitude consigo mesma, não mais recebendo toda projeção desvalorizadora, podendo assim, viver uma dinâmica de mais aceitação de seu corpo, ou ainda, fazendo escolhas de maneira consciente.

Mitos e as deusas

Os mitos estão presentes em nossa sociedade há séculos. Para Jung (2008, p.112), “a origem dos mitos remonta ao primitivo contador de histórias, aos seus sonhos e as emoções que provocavam nos ouvintes”.

Ressalta-se aqui que não se pretende conceituar “mitos”, porém, apenas contextualizar, de acordo com a Psicologia analítica e favorecer uma ampliação da compreensão dos arquétipos, termo recorrente na abordagem junguiana. Por essa perspectiva, segundo Diniz (2014), mito é a forma primitiva, no sentido de primeira e primordial, de abstração e pensamento do homem. Aqui tem-se uma clara importância de como os mitos estão intrinsecamente relacionados com a psique do ser humano, suas ideias, experiências compartilhadas, desejos e enfrentamentos.

Brandão (2015) descreve mito como o relato de um acontecimento ocorrido num tempo primordial, mediante intervenção de entes sobrenaturais, isto é, a narrativa de uma criação, de modo que algo que não era, começou a ser. Tal aspecto arcaico e ancestral dos mitos proporciona a identificação ou diferenciação de quem tenha acesso a eles, e, ainda que se possa explorar e compreender os mais diversos símbolos presentes.

Os mitos ou contos suscitam interesse, curiosidade, questionamentos além dos mais variados sentimentos. Para Estés (2018, p.29), nas histórias estão incrustadas instruções que nos orientam a respeito das complexidades da vida, que nos ajudam a compreender a necessidade de reerguer um arquétipo submerso.

É através desta criação, ou talvez possa se chamar de uma transformação, narrada nos mitos, que há a possibilidade de se envolver em seus próprios processos inconscientes trazendo-os à percepção, já que, para transformar é preciso primeiro estar consciente.

Diante disso, na mitologia temos a figura das deusas, expressando-se através dos mais diversos arquétipos.

Nossa ancestral feminina primordial surge em inúmeras imagens: donzela, guerreira, mãe, anciã, sábia. Encantadoras, assustadoras, amigáveis, úteis ou perigosas, ou até mesmo, em figuras de animas – gato, cobra, pomba, cavalo, vaca, coruja – quando atribuídas o poder de divindade feminina, nas diferentes culturas e civilizações históricas da humanidade. (CALEGARI, 2009, p.12)

Deusa, conforme Woolger & Woolger (2007), é a forma que um arquétipo feminino pode assumir no contexto de uma narrativa ou epopéia mitológica. Esses diferentes arquétipos podem assim refletir os diferentes aspectos do Si-mesmo.

Diferentemente dos estereótipos de aparência e ideais de beleza, que reduzem o feminino a um único modelo e padrão, os arquétipos das deusas são múltiplos e é possível reconhecer diversas delas atuando numa mesma mulher. Para Balieiro (2014) falar das deusas é uma nova maneira para as mulheres falarem de si mesmas e de novas possibilidades de ser, através de uma linguagem simbólica, a linguagem da psique humana.

De acordo com Shinoda (2020) esses padrões de deusa oferecem *insight* para tudo aquilo que é motivador, compulsivo, frustrante ou satisfatório para algumas mulheres e não para outras. Dessa maneira, acessando as mais diversas possibilidades de existir se torna possível compreender-se de forma mais ampla e enriquecida.

Arteterapia como possibilidade de ressignificar a autoimagem

Embasando-se nos conhecimentos anteriormente descritos, desenvolveu-se uma proposta arteterapêutica para grupo de mu-

lheres, com objetivo de que pudesse ser um espaço de mútuo acolhimento, bem como de autoconhecimento e reflexão.

Para isso utilizaram-se diferentes modalidades expressivas, conforme Diniz (2015, p. 25) “a Arteterapia promove o aparecimento e a conscientização da criatividade, que funciona, tal qual o florescimento do Ser, a partir de suas próprias demandas e movimentando suas próprias forças”.

Como proposta de estágio para formação em arteterapia, foram formados dois grupos de mulheres, em que, após divulgação em redes sociais, puderam se inscrever. Já na ficha de inscrição solicitou-se que descrevessem alguma situação em que não se sentiram bem com seus corpos.

Os relatos não eram obrigatórios. Segue alguns deles:

“Ganho de peso num relacionamento abusivo”.

(Cecília^[2], 31 anos)

“Não postar fotos por não gostar do corpo”. (Virginia, 27 anos)

“Nunca usei biquíni pelo fato de ter vergonha do meu corpo. Vejo que tenho baixa estima, pois não costumo me vestir bem, não sinto vontade”. (Simone, 25 anos)

“Na adolescência escutei uma colega de sala comentando com outra pessoa que o tamanho dos meus seios eram desproporcionais à minha estatura. Desde então tenho problemas de autoestima em relação ao assunto”. (Glória, 32 anos)

“Me senti engaiolada após a gestação”. (Clarice, 34 anos)

“Uma vez minha mãe disse que não aceitava meu corpo (porque eu sou magra demais), sendo que eu não tenho culpa, porque esse é meu tipo de corpo. Não acho meu corpo magro feio, mas sempre tenho que ficar lutando para ganhar massa corporal”.
(Nísia, 26 anos)

Estes relatos ilustram como a questão da autoimagem é afetada pelo olhar do outro, bem como, o quanto esta influencia o bem estar psíquico. Momentos delicados ou adversidades por vezes foram direcionados a imagem de si, de como enxergam seus próprios corpos.

Durante o percurso de 12 encontros virtuais estabeleceu-se um modelo de reunião inspirado nos Círculos de mulheres. Assim, era preparado um altar contendo símbolos referentes aos quatro elementos da natureza: ar, água, terra e fogo. Também havia a imagem de deusas, de diferentes tradições, em que cada uma seria a guia de cada encontro.

Conforme Balieiro (2014) as deusas podem ser portais de acesso a esse Feminino profundo que subjaz ainda de forma meio inconsciente nas mulheres contemporâneas. Para tanto, se faz presente essa busca de uma identidade mais ampla, que inclua a dimensão sagrada da vida.

Importante ressaltar que as dinâmicas grupais, sobre condução de facilitadoras, proporcionam uma troca de experiências muito valiosa, um espaço de escuta sem julgamento e de expressão através das diversas modalidades expressivas propostas por meio da Arteterapia. Inicialmente foram realizados combinados para uma boa convivência grupal.

[2] Nomes fictícios a fim de preservar a identidade das participantes

Esse espaço de partilhas e escuta demonstrou ser uma ótima possibilidade de exercitar e rever a maneira de se expressar no mundo. Vargas (2019) destaca que um dos danos causado pelo patriarcado foi quebrar a irmandade das mulheres, colocando-as como rivais, inimigas e competidoras.

Foi imprescindível combinar que nenhuma das participantes se colocassem na posição de “conselheira” e que cada mulher pudesse expressar sentimentos sem a preocupação de ser julgada e sem a necessidade de ter uma solução para suas questões. Pode acontecer em grupos que as pessoas sintam receio de demonstrar sentimentos considerados negativos.

Vargas(2019) afirma que quando se pode falar de sentimentos negativos e continuar pertencendo, o grupo cresce para um novo patamar de consciência e inclusão. Essa proposta foi bem compreendida nos dois grupos conduzidos.

Também foi proposto, desde o primeiro encontro, que se falasse sempre em primeira pessoa, trazendo para si as impressões, responsabilidades e sentimentos expressos, além de manter a abertura ao diálogo. Conforme Vargas (2019), há dificuldade de falar em primeira pessoa, costuma-se generalizar para o “nós” e quando se faz isso, está se colocando de fora, possivelmente como um julgador.

Os temas desenvolvidos foram: autoimagem, acolhimento de si, ideal de beleza, ciclos da vida, ritmos do corpo, criança interior, resgate da intuição, sagrado no cotidiano, conexão com a natureza e criatividade. As propostas expressivas envolveram movimentos corporais, modelagem, mosaico, escrita criativa, recorte e colagem, costura, uso de elementos da natureza, mandala de vela e organização do seu próprio altar trazendo elementos da história de cada uma para se reconectar e celebrar o sagrado dentro de si.

Para cada tema, uma deusa foi escolhida, associada a suas principais características. Seu mito era brevemente narrado em cada encontro proporcionando assim que cada uma das mulheres participantes pudessem se aproximar do tema proposto de maneira simbólica.

Diniz (2015) afirma que várias deusas estão por trás do comportamento e da conformação psicológica da mulher, sendo assim conhece-las e ativá-las por meio de técnicas expressivas e vivências (rituais) arteterapêuticas é um instrumento psíquico para nos ligarmos às nossas potencialidades. A possibilidade de conexão com aquilo que se tem acesso através do conhecimento do mito é expressado num rito, através da proposta de plasticidade ou movimento corporal.

Mitos e ritos possuem uma ligação intrínseca em Arteterapia, já que assim é possível explorar ou amplificar as imagens arquetípicas que se destacam nas produções. Por meio dessa amplificação é possível compreender sua própria história.

Desse modo, a Arteterapia possibilitou uma ampliação do olhar sobre si mesma, sobre a convivência e permanência num grupo composto por mulheres e ainda sobre a criatividade. Ainda conforme Diniz (2015), a arte em sua eficácia terapêutica possibilita a saúde integral do ser, na medida em que por meio de processos pré-verbais e experienciais, auxilia na consciência do nosso manancial e a este processo individual e singular, permite que cada uma possa conectar-se com sua essência e manifestá-la criativamente no mundo.

Considerações finais

Ao chegar ao encerramento desta jornada como arteterapeuta em formação, peço licença à leitora e ao leitor para discorrer em primeira pessoa. Nesta experiência destacou-se um imenso processo de reflexão e olhar/movimentar do meu próprio mundo interno. Desde o início da formação dos grupos, as leituras, primeiras ideias, propostas que não saíam como o esperado, além é claro da questão do ambiente virtual e formação de vínculo terapêutico a distância, possibilitaram-se muitos *insights*, bem como, o enfrentamento de desafios.

Ouvir e conhecer cada mulher, vindas de lugares diferentes, com experiências distintas, participar um pouco de suas histórias foi um grande privilégio que me proporcionou uma grande satisfação e motivação para seguir, principalmente num momento tão delicado, agravado por uma pandemia, em que muitos de nós precisamos visitar nossas sombras.

Durante este percurso, uma escritora, poetisa, esteve sempre presente em minhas leituras: Rupi Kaur, uma feminista que transformou a dor em poesia, abordando questões do universo feminino. Um de seus poemas foi recitado no último encontro com o grupo de mulheres e devido a conexão com a temática aqui tratada gostaria de registrá-lo:

hoje me vi pela primeira vez
quando tirei a poeira
do espelho da minha mente
e a mulher que me encarou de volta
me tirou o fôlego
afinal quem era aquela criatura tão linda
aquela terráquea extraceleste

eu toquei meu rosto e meu reflexo
toquei a mulher dos meus sonhos
toda sua beleza me sorria nos olhos
meus joelhos se renderam a terra
e eu chorei suspirando pensando
que eu tinha passado a vida inteira
sendo eu
mas não me vendo
tinha passado décadas morando
no meu corpo
sem sair nem uma vez
e mesmo assim tinha ignorado
seus milagres
é curioso como somos capazes
de ocupar um espaço sem
estar em sintonia com ele
como eu pude demorar tanto
para abrir os olhos dos meus olhos
aceitar o coração do meu coração
beijar os meus pés inchados
e ouvi-os sussurrando
obrigado
obrigado
obrigado
por nos ver

Assim, como mulher, percebo que esta jornada continua, muito ainda há por desconstruir ou reconstruir no território do ser mulher, no encontro com o feminino e nas infinitas possibilidades de existir. Que a arte esteja sempre presente, que as histórias sejam

bálsamo e que o espelho esteja límpido para conhecermos também nossas potencialidades.

Finalizo com as sábias palavras de Clarissa Pinkola Estés

É nosso encontro com a Mulher Selvagem que nos leva a não limitar nossa conversa aos seres humanos, nossos momentos mais esplêndidos aos salões de dança, nossos ouvidos apenas à música produzida por instrumentos feitos pelo homem, nossos olhos à beleza “ensinada”, nossos corpos às sensações aprovadas, nossas mentes àquilo a respeito de que todos já estão de acordo. Estas histórias apresentam o insight penetrante, a chama da vida apaixonada, o fôlego para dizer o que sabemos, a coragem de suportar o que vemos sem afastar os olhos, o perfume da alma selvagem. (ESTÉS, 2018, p.35)

Referências

- BALIEIRO, C. **O legado das deusas: caminhos para a busca de uma nova identidade feminina**. São Paulo: Pólen, 2014.
- BOLEN, J.S. **As deusas e a mulher: nova psicologia das mulheres**. São Paulo: Paulus, 1990.
- BRANDÃO, J. de S., **Mitologia grega** – Vol. I. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.
- CALEGARI, Daniel & FONTANELLA, Tamaris de Campos. **A busca do sagrado feminino através da dança e dos movimentos corporais**. Anais. 14º Congresso Brasileiro De Psicoterapias Corporais. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. Disponível em: centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2009/CALEGARI-Daniel-FONTANELLA-Tamaris-A-busca-do-sagrado.pdf
- COSTA, F.S. **Danças circulares e o sagrado feminino: Reflexões a partir de uma abordagem sócio-cultural**. Tese 2018
- DAMM, C. G. **As Deusas dos Ramos e o Sagrado Feminino**. Dissertação—Universidade Estadual Paulista (Unesp), 2019. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/182536>>.
- DINIZ, L.(org). **Mitos e arquétipos na Arteterapia: Os rituais para se alcançar o inconsciente**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014.
- DINIZ, L. **Arte: linguagem da alma: Arteterapia e psicologia junguiana**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.
- DINIZ, L. [et al.] **Arteterapia e as deusas: vivenciando o Olimpo**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2015.
- ESTÉS, C.P. **Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem**. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.
- JUNG, C.G. [et al.] **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova fronteira, 2008.
- KAST, V. **Jung e a psicologia profunda: um guia de orientação prática**. São Paulo: Cultrix, 2019.
- NASCIMENTO, C.M. e SILVA, L.C.A. da. **Sujeito mulher: a imagem da beleza**. Revista Subjetividades, Fortaleza, 14(2): 343-357, agosto, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2359-07692014000200016
- NARVAZ, M.G.; KOLLER, S.H. Famílias e Patriarcado: da Prescrição Normativa à Subversão Criativa. *Psicologia & Sociedade*; 18 (1): 49-55; jan/abr. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/VwnvSnb886frZVkpBDpL4Xn/abstract/?lang=pt>
- NOVAES, J. de V. **O intolerável peso da feiura: sobre as mulheres e seus corpos**. Rio de Janeiro: Ed. PUC-Rio: Garamond, 2013.
- PHILIPPINI, A. **Cartografias da coragem: Coleção para entender Arteterapia**. Rio de Janeiro: Editora Wak, 2021.
- STEIN, M. Jung: **O mapa da alma: uma introdução**. São Paulo: Cultrix, 2006.

VARGAS, C.B. de **A sombra nos grupos e círculos de mulheres: um guia para conscientizar, integrar e curar as relações femininas**. São Paulo: Pólen, 2019.

WOLF, N. **O mito da beleza: como as imagens da beleza são usadas contra as mulheres**. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2020.

WOOLGER, J.B. e WOOLGER, R.J. **A Deusa interior: um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas**. São Paulo: Editora Cultrix, 2007.

ZANELLO, V., FIUZA, G. e COSTA, H.S. **Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico**. Fractal, Rev. Psicol., v. 27 – n. 3, p. 238-246, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/7ZzRG6HkzvbGYj35qZXNzyP/abstract/?lang=pt>

Arteterapia e a percepção da maternidade enquanto ciclo

Janaina Freire de Oliveira dos Santos^[1]

Magali Milani^[2]

[1] Janaina Freire de Oliveira dos Santos, pedagoga e arte educadora, e-mail: janafro@gmail.com

[2] Magali Milani, arte educadora e administradora, e-mail: mm.magalimilani@gmail.com

Introdução

A vida humana é permeada por ciclos, desde sua fase germinal no útero até a morte, passando pelo nascimento, crescimento, desenvolvimento e reprodução. Para as mulheres, acrescenta-se algo significativo, capaz de promover alterações físicas e psicológicas relevantes, que é a maternidade. O conceito

MÃE está presente na mente humana independente de gênero, inclusive se a mulher opte por não o ser. A maternidade, além de promover mudanças visíveis ao corpo, desperta sentimentos de euforia, medo, preocupação, dúvidas, os quais, mesmo que intrínsecos à condição, não deixam de figurar como algo extremamente novo e assustador. Soma-se a isso a subjetividade de cada mulher, seu meio social, sua família e profissão, relevantes para que cada uma vivencie a maternidade à sua maneira.

Vivenciar cada ciclo da maternidade é um desafio de autocohecimento e transformação, uma vez que um olhar mais aprofundado e sensível à condição feminina nos dias atuais revelou que a grande maioria das mulheres começa a perder sua identidade e a consciência de si a partir do momento que a barriga aponta, dando início a um processo de mudanças, com novos olhares e cobranças até então inexistentes. Um misto de novidade e intensidade incorporado à nova rotina, que pode ser temporária ou até mesmo permanente. A condição de mãe, para muitas, começa a tomar posse de sua rotina, de suas vidas, comprometendo a personalidade e a subjetividade até então constituída.

Além da problemática física e emocional, a sociedade patriarcal dita à mulher uma concepção de maternidade extremamente romantizada, gerando um emaranhado de sentimentos e frustrações que podem levar à repressão de certas emoções, como também a ativação de complexos presentes no inconsciente. Perceber que a maternidade é uma sequência de ciclos e ter consciência de todo processo é o desafio.

Para o suíço Carl Gustav Jung herdamos de nossos antepassados uma cultura psicológica universal, denominada de inconsciente coletivo. Os conteúdos presentes neste inconsciente coletivo são denominados de arquétipos (tipos arcaicos) que surgem na cons-

ciência como imagens simbólicas, ou seja, energia psíquica pela qual os arquétipos irão se manifestar na consciência. (JUNG, 2002).

Nesta abordagem junguiana, as representações mitológicas dos arquétipos no inconsciente possuem extrema relevância por representarem figuras análogas, idênticas a toda humanidade, independente de cultura e época, involuntárias, uma vez que não perpassa pela vontade dos homens (SAIANI, 2000). Os arquétipos moldam certos padrões da experiência humana, podendo influenciar nas escolhas, desencadeando emoções profundas, ditando padrões comportamentais e psicológicos.

As mulheres sofrem influência de duas forças poderosas: os arquétipos do inconsciente coletivo e os estereótipos da cultura. Essas imagens arquetípicas, associadas à psicologia da mulher em suas diferentes fases da vida, podem ser consteladas com imagens de deusas míticas.

Com base na concepção junguiana, Woolger conceitua essas imagens de deusas como:

A forma que um arquétipo feminino assume no contexto de uma narrativa ou epopéia mitológica [...] que vale dizer, fontes derradeiras, instintos e comportamentos que poderíamos chamar de "femininos" na acepção mais ampla da palavra. Tudo que pensamos com criatividade e inspiração, tudo que acalentamos, que amamentamos, que gostamos, toda a nossa paixão, desejo e sexualidade, tudo que nos impele a união, à coesão, à comunhão e à proximidade humana, todas as alianças e fusões também todos os impulsos de absorver, destruir, reproduzir e duplicar, pertencem ao arquétipo feminino. (1994, p. 15-16).

O instinto materno aflorado na gravidez ou através da nutrição física, psicológica ou espiritual dos outros, não restrito à mãe biológica, ativa o arquétipo da deusa Deméter, a Grande Mãe, protetora, acolhedora e nutridora dos seus. Este arquétipo está presente em todas as mulheres, independente de épocas, cultu-

ras, idade; na maternidade ou não. Amadurecer, relacionar-se, gestar, proteger, abrigar, conservar, amamentar e cuidar são funções elementares deste arquétipo.

Porém, como todo arquétipo, o lado sombrio pode também ser despertado a partir da sobrecarga emocional, da exaustão física e psíquica e da preocupação excessiva, não permitindo que a mulher consiga estabelecer proporções coerentes entre doar, receber e cuidar. O grau de identificação e comprometimento do ego com o arquétipo da deusa Deméter determinará sua normalidade ou patologia.

Outro fator relevante utilizado para este estudo, relacionado aos desafios, dilemas e conflitos específicos que só as mulheres enfrentam foi estudado por Maureen Murdock na Jornada da Heroína.

Murdock aborda as etapas do ciclo pelos quais a mulher trilha sua jornada com o objetivo de atingir sua plena transformação e sua individuação. Cabe à mulher reconhecer o ciclo ao qual se encontra trilhando seu percurso até a finalização deste, caminhando assim para um novo ciclo, para o autoconhecimento e a autoaceitação.

Através da Arteterapia, recursos e ferramentas artísticas foram utilizados como mecanismos para estímulo da criatividade e o reencontro da identidade perdida, fazendo com que o processo fosse percebido de uma maneira dinâmica e experiencial, acessando o inconsciente e auxiliando no autoconhecimento, no autocuidado e na autonomia.

Ciornai afirma que:

A Arteterapia baseia-se na crença de que o processo criativo envolvido na atividade artística é terapêutico e enriquecedor da qualidade de vida das pessoas. [...] Por meio do criar em arte e do refletir sobre os processos e trabalhos artísticos resultantes, pessoas podem ampliar o conhecimento de si e dos outros, aumentar sua autoesti-

ma, lidar melhor com sintomas, estresse e experiências traumáticas, desenvolver recursos físicos, cognitivos e emocionais e desfrutar do prazer vitalizador do fazer artístico. (2004, p.08).

Criar e viver são duas condições inerentes e necessárias aos seres humanos. O criar em arte desperta em cada ser seu poder criativo, capaz de unir o consciente e o inconsciente, a subjetividade às características inatas presentes nas esferas do inconsciente coletivo, exprimindo a liberdade, despertando memórias e sentimentos sem a finalidade estética e/ou artística, mas numa catarse de energia psíquica interna, podendo ser, esta energia, empregada no processo de cura, de autocuidado e de autoconhecimento. (FURTH, 2004).

Kast (2019) afirma que ao criar, o indivíduo, além de estabelecer uma ligação entre a mente consciente e inconsciente, traz para sua vida consciente conteúdos que nela faltam, podendo assim trabalhar com conflitos, emoções, ou seja, conteúdos extremamente significativos.

Fundamentado nestas premissas, foram constituídos grupos de mães com idades variando entre 30 e 60 anos para o estágio supervisionado em Arteterapia, no qual, a partir de encontros quinzenais e *online*, desejou-se perceber a influência do arquétipo da Grande Mãe nestas mulheres, como também, tendo como referência à *Jornada da Heroína*, conscientizá-las para a importância do autocuidado e o autoconhecimento.

Para cada encontro uma temática com atividades artísticas era proposta, considerando as especificidades de cada grupo, visando:

- O despertar para o autocuidado físico e emocional;
- Sensibilizar para a necessidade de estabelecer limites;
- Desenvolver a sensibilidade para discriminar demandas de cuidado que se apresentavam e o confronto com sentimentos hostis

que geralmente eram omitidos, até chegar ao ponto de tornar-se sua própria mãe.

Este ensaio originou-se do resultado desta experiência, em questões relevantes sobre a mulher e sua relação com a maternidade, associadas às concepções da Psicologia analítica, da Arteterapia e da *Jornada da Heroína* permearam e nortearam as abordagens e vivências neste processo.

O arquétipo da deusa grega Deméter: a vivência e o aprisionamento da mulher a este arquétipo.

“Dor aguçada assaltou-lhe no seu coração. Das madeixas Ambrosiais, a mantilha rasgou com as mãos, em pedaços; De ambos os ombros lançou para o chão o seu manto ciânico E disparou como um pássaro ao longo da terra e das águas, A procurar.” (Hino homérico à Deméter)^[3]

Arquétipo na concepção junguiana.

Mesmo estando no século XXI, vivemos numa sociedade a qual enaltece a maternidade como destino natural de toda a mulher, de forma direta ou indireta. Padrões coletivos moldam nossa cultura, ditam normas comportamentais e geram inúmeras expectativas, onde a maternidade acaba por ser uma delas.

A maternidade tem seu início com a gestação ou adoção, porém o final deste ciclo nunca acontece. Torna-se um estado peregrino, induzindo a mulher à estagnação, à necessidade de uma nova

[3] Fonte: <https://gabrielasegato.wordpress.com/2020/07/06/demeter-mito-e-arquetipo-demeter-myth-and-archetype/> - Acesso em 11/09/2021.

estruturação e até mesmo a modificação e adaptação de sua identidade de acordo com as variáveis biológicas e psicológicas intrínsecas a esta nova condição, dentro de um novo *status* pessoal, profissional e sobretudo emocional.

Um dos grandes dilemas da mulher, enquanto mãe, é perceber a quantidade apropriada de amor, cuidado e proteção a oferecer ao filho sem sobrecarregar ou prejudicar seu desenvolvimento, ou seja, perceber o quanto sua proteção é benéfica, quando e o quanto ela se torna nociva.

Jung discorre que a mente humana é permeada de muitas coisas, algumas destas fabricadas e experienciadas pelo próprio EU, outras intrínsecas à condição humana. A psique, enquanto fonte de todas as atividades humanas, é composta pela racionalidade (consciente), complementada por outra que opera por princípios relativamente opostos, fora de seu controle (inconsciente), como duas polaridades internas buscando o equilíbrio.

Todo material que já foi consciente, porém não suportado pelo Ego, não harmonizado no processo de individuação, é transferido da consciência para o que Jung denominou de Inconsciente Pessoal, ou seja, percepções e impressões com carga energética insuficiente para atingir a consciência, ainda fracos e perdidos pela memória consciente, que num determinado momento foi esquecido ou reprimido. (SAIANI,2000).

Já o Inconsciente Coletivo “é entendido como um fundamento genérico, biológico e psíquico, de natureza transpessoal, existente em todo ser humano.” (KAST, 2019, p.30). Representa uma instância psíquica mais profunda, a qual armazena experiências não pessoais nem individuais, mas uma herança imemorial de conteúdos, modos e imagens de comportamento similares a toda humanidade, independente da cultura.

A estas imagens míticas primordiais, presentes no inconsciente coletivo, deu-se o nome de arquétipos. Os arquétipos representam a repetição progressiva de um mesmo padrão, uma mesma experiência, ao longo dos tempos, as quais não podem ser acesadas quando desejado, manifestando-se de maneira simbólica através dos sonhos, mitos e fantasias.

Os arquétipos são, por definição, fatores e temas que ordenam elementos psíquicos, formando determinadas imagens (a ser designadas como arquetípicas), mas de uma maneira que só podem ser reconhecidos pelos efeitos que produzem. Eles existem pré conscientemente e, supostamente, formam os dominantes estruturais da psique em geral. [...] Como condição a priori, os arquétipos representam o caso especial psíquico do “padrão de comportamento” familiar ao biológico e que empresta a todos os seres vivos seu tipo específico. Empiricamente, contudo, o arquétipo nunca surgiu dentro do alcance da vida orgânica. Ele entra em cena com a vida. (JUNG, 1948, apud JACOBI, 2016, p.43-44).

Deméter: mito e arquétipo

Para as mulheres, as imagens arquetípicas consteladas durante a maternidade provém da história das religiões e abrange as mais variadas manifestações, na forma de uma “Deusa Mãe”, com variedade incalculável de aspectos. Embora a figura da mãe, tal como aparece na psicologia dos povos, seja de certo modo universal, sua imagem muda substancialmente conforme a experiência individual. (JUNG, 2002).

O fenômeno de presença da deusa em todos os setores de nossa sociedade afeta os valores humanos, os relacionamentos sociais, sexuais e profissionais, transformando o cotidiano da mulher. Estudando a deusa interior como guia de nossas vidas, Woolger assim a conceitua:

Com “deusa” queremos exprimir a descrição psicológica de um tipo de complexo de personalidade feminina que reconhecemos intuitivamente em nós, nas mulheres à nossa volta, e também nas imagens e ícones que estão em toda parte em nossa cultura. [...] Uma deusa é, portanto, a forma que um arquétipo feminino pode assumir no contexto de uma narrativa ou epopéia mitológica. Num conto de fadas, esse arquétipo pode aparecer como princesa, rainha ou bruxa. (WOOLGER, 1994, p.14-20).

Desse modo, as manifestações arquetípicas durante a maternidade constelam, em grande parte, com um mito em especial, presente na história da humanidade, capaz de representar perfeitamente o papel social da mãe, que é o mito da deusa grega Deméter, tomado como referência neste estudo sobre a maternidade, as transformações e seu significado simbólico quanto às perdas, sofrimentos e superações.

Deméter é a deusa grega da fertilidade, da terra cultivada, da agricultura, da colheita, da fartura, dos frutos e dos cereais. Filha de Cronos e Rea, com seu irmão Zeus teve uma filha, chamada Coré, que ainda adolescente foi raptada por Hades, deus do sub-mundo. Apaixonado pela moça, Hades levou-a às profundezas de seu reino. Deméter tentou socorrê-la, chegando tarde demais. Desolada, Deméter saiu à procura de sua filha, dia após dia, negligenciando a produção e a geração de alimentos na terra, levando muitos à miséria, à fome e à morte.

Com a tristeza e o desespero ficando cada vez maior, Deméter caminhou até a cidade de Elêusis, assumindo a figura de uma velha senhora, onde, incógnita, passou a trabalhar como ama de Demofonte, filho do rei Celeu.

Nutrindo grande apego ao menino, a deusa tentou imortalizá-lo, não conseguindo por conta da intervenção de Metanira, mãe do garoto. A essa altura os campos continuavam secando e se

tornavam estéreis, pondo em perigo a sobrevivência de todas as criaturas vivas.

Zeus, que havia ajudado Hades no rapto de Coré, fortemente pressionado pelos homens e pelos deuses diante de tanta miséria, viu-se obrigado a intermediar a negociação entre Hades e Deméter. Todavia, Coré já havia comido a semente da romã, passando a se chamar Perséfone, ficando assim presa ao marido e ao seu reino.

Para solucionar o impasse, Zeus então determinou que Perséfone ficasse seis meses com a mãe e seis meses com o marido. Esta solução fez com que Perséfone, a rainha do Inferno, saísse das profundezas da terra na primavera, subindo ao céu com o abrir do solo às primeiras sementeiras; retornando ao Inferno no outono, quando começavam as colheitas.

Deméter representa o arquétipo do instinto materno nutridor e generoso, da mãe persistente, provedora dos alimentos físico e espiritual, suscetível à depressão, que ritualiza o pranto porque o choro também é uma fonte de energia que auxilia nas mudanças e representa a árdua individuação da mulher. Essa deusa simboliza a transformação feminina nas três fases existenciais sumamente importantes: puberdade, maternidade, e menopausa, etapas que Neumann identifica como “mistérios de transformação ligados ao sangue”. (1996, p.65-80).

Vivência do arquétipo da deusa Deméter por mães

Na vivência da maternidade as mulheres na conexão com o arquétipo da deusa Deméter apresentam características e contradições, perpassando entre a experiência maravilhosa, o desafio deste período, as mudanças no corpo, as variações hormonais, o estar pronta ou não para a maternidade; modelos e estereótipos

de ser e de comportamentos os quais começam a se fazer presentes nesta nova rotina. (BOLEN, 1990).

A mulher, diante da maternidade, além do amor incondicional e protetor aos filhos, pode também apresentar características do arquétipo de Deméter ferido ou doente, despertando sombras relacionadas à superproteção dos filhos, capazes de tudo fazer para mantê-los longe de desafios, das dores e dilemas, não permitindo seu pleno desenvolvimento e sua independência. Ou seja, é nada, nunca e de nenhuma maneira sem seus filhos. Possui uma profunda necessidade de servir, de ser a ama deles, uma boa mãe, tendo em mente os melhores interesses para com eles, mesmo podendo até parecer extremamente monopolizadora. Frases como “mamãe sabe o que é melhor” ou “deixa-me fazer isto por você” começam a fazer parte da rotina, na tentativa de se tornar indispensável e super dominadora, gerando, em muitos momentos, uma dependência mútua.

Pressentir e temer que alguma coisa má pode acontecer com seus filhos está sempre presente no arquétipo da deusa Deméter, tornando-a por vezes extremamente dominadora e superprotetora. Nestas situações, a culpa se faz presente no momento em que acredita não ser a mãe perfeita ou quando algo acontece. Por carregar consigo apenas intenções positivas, frustra-se e pune-se quando algo sai de seu controle ou de seus desejos. (BOLEN, 1990).

Outro aspecto relevante sobre este arquétipo ferido é o menosprezo por si, auto identificando-se apenas como uma figura reprodutora e cuidadora, sem outras potencialidades, sem outras virtudes que não estejam relacionadas à maternidade, desprezando seus instintos sexuais, concentrando e focando suas forças e energias na abstração sentimental do núcleo familiar. (CIORNAI, 2004).

Neste sentido, a sexualidade e a libido da mulher na constelação do arquétipo ferido de Deméter não possui importância. Apresentando atitudes puritanas e até mesmos virginais no tocante ao sexo, mantêm-se fixa na concepção de dar e nutrir, proporcionando ao marido um grau de satisfação e prazer mínimos, preferindo a afetuosidade ao ato sexual em si, mostrando-se como uma mulher mais carinhosa do que sexy. Para estas mulheres, o ato físico mais sensual é o de amamentar o bebê, que acaba por se transformar num segredo culposos.

Bolen (1990) destaca que toda esta transformação na sexualidade tende a arruinar o casamento, podendo ocorrer atritos e separação, ou até mesmo, o casal que antes da gravidez era parceiro, passa a se perceber apenas na função de administrador de uma família, gerando sobrecargas de funções e tarefas e o desgaste na relação.

Outro ponto relevante de observação ao arquétipo ferido ou doente da deusa Deméter nas mulheres/mães é na sua relação com outras mulheres.

As “competições” deixam de existir por conta dos homens ou por vias do sucesso profissional, passando a figurar-se nos ressentimentos e na nutrição de expectativas não alcançadas, na desvalorização das atribuições maternas e até mesmo na imersão integral na condição de mãe. Em geral tem sólidas amizades com outras mulheres que são ou estão ativadas com a tipologia^[4] da

[4] Bolen (1990) utiliza o termo tipologia como expressão para auxiliar na compreensão dos conflitos intrapsíquicos tendo como referência o estudo das antigas deusas gregas e os padrões constantes na psique da mulher. No livro “As deusas e a mulher”, a autora explica que a mulher vai além do conceito de tipologia trazido por Jung. Vale ressaltar que a autora não relega as fundamentações junguianas, mas acrescenta outras específicas ao feminino na obra utilizada para este estudo.

mesma deusa. Muitas passam a contar mais com as amigas do que com os maridos, tanto para o apoio emocional quanto para a ajuda real. Passa a figurar, entre estas mulheres, a relação mãe e filha, compartilhando qualidade ou revezando-se nos cuidados, protegendo maternalmente uma à outra, compartilhando detalhes de suas vidas, alegrias e dificuldades.

Os aspectos sombrios do arquétipo da deusa Deméter modificam a postura e atitudes da mulher diante da relação com os filhos, com o marido, e até mesmo com o meio social ao qual faz parte, encorajando a dependência, influenciando-os em suas posturas, fazendo-a sentir-se segura e plena diante da possibilidade de todos precisarem dela, passando a ser a supervisora, a organizadora, a mentora, gerando um aumento da sua própria carga de atividades e afazeres.

O aprisionamento no cuidado excessivo para com os filhos e/ou com os outros, o menosprezo por si, a perda de conexão para consigo mesma, a própria perda de sua identidade em virtude de uma maternidade obsessiva, fazem com que as mulheres mães percebam-se perdidas, sem rumo, sem vida, numa crise identitária.

Assim, um comportamento agressivo começa a transparecer devido à dificuldade de dizer “não”, estar sobrecarregada, esgotada e apática, desprezando seus sentimentos e trabalhando arduamente para fazer tudo em função do “sim para tudo do outro”^[5].

Mesmo passiva, indiretamente começa a expressar seu ressentimento e a necessidade de declarar sua independência, como por exemplo: esquecendo e não realizando um pedindo, suprimindo

[5] (BOLEN, 1990. p.155).

do sua responsabilidade, dando vazão a hostilidade com o comportamento faltoso.

Estas dificuldades psicológicas e sintomas patológicos surgem diante das contradições pertinentes à maternidade e aos questionamentos da mãe enquanto seu papel e sua função. Estes momentos do processo fazem com que o arquétipo da deusa Deméter se mostre em desarmonia e sombrio, apresentando: fadiga, dores, cólicas menstruais, sintomas de úlcera, pressão alta, expressões de leve depressão crônica, que aparece quando a mulher não consegue protestar ou reagir diante ao que foi assimilado e integrado à rotina da mulher mãe.

Estas premissas e percepções representaram a força propulsora para a realização deste trabalho. O arquétipo da deusa Deméter ferido direcionou para o objetivo principal, que era o de restabelecer a harmonia entre estas forças opositoras presentes neste arquétipo e a conexão destas mulheres para consigo mesmas, a percepção de suas potencialidades, fraquezas, anseios e sonhos além da maternidade.

O encontro do arquétipo da deusa Deméter com a *Jornada da Heroína*

As Mães têm sido responsabilizadas, glorificadas e culpadas desde a Revolução Industrial por quem e que tipo de pessoa seus filhos serão. (LERNER apud MURDOCK, 1990, I. 446).

No trabalho com elementos arquetípicos da deusa Deméter, reconhecer e admitir os traços negativos é o maior obstáculo da mulher; mudar seu comportamento é a tarefa mais fácil.

As mulheres tipo Deméter acham fácil reconhecer o padrão maternal que personificam, incluindo a dificuldade de dizer não. Contu-

do, muitas vezes há um ponto cego, quando chega o momento de olhar para seus sentimentos negativos e seu comportamento negativo em relação aos outros. Desde que esses sentimentos e ações são o que mais precisa ser mudado, o desenvolvimento da mulher tipo Deméter fica contrariado até que ela seja capaz de ver o quadro completo. As mulheres tipo Deméter têm boas intenções que, ligadas à necessidade de se verem como boas mães, bloqueiam sua receptividade a esses insights. Tais mulheres são frequentemente muito defensivas. Elas se opõem à crítica com afirmações sobre seus bons propósitos ("eu estava apenas tentando ajudar") ou com uma lista das muitas ações positivas e generosas que elas, de fato, fazem. (BOLEN, 1990, p.155).

O encontro dos elementos arquetípicos da deusa Deméter com a jornada da heroína foi de extrema relevância para o trabalho arteterapêutico realizado com estas mulheres, levando-as a reflexões internas, buscando um ressignificar do momento maternidade, de sua subjetividade e das cobranças e imposições da sociedade.

Segundo Campbell (1988) mitos são pistas para as potencialidades espirituais da vida humana. Os mitos ensinam a voltar para dentro de si captando a mensagem das imagens através dos símbolos.

Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso que seja assim. Penso que o que estamos procurando é uma experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida, no plano puramente físico, tenham ressonância no interior de nosso ser e de nossa realidade mais íntimos, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos. É disso que se trata, afinal, e o que essas pistas nos ajudam a procurar, dentro de nós mesmos. (CAMPBELL, 1988, p.15).

Em 1949, após minuciosa pesquisa da estrutura dos mitos, contos e fábulas, Campbell, retrata a imagem arquetípica do herói em doze etapas, conhecida como a "Jornada do Herói" ou "monomito", que desde então tem sido utilizado em narrativas como modelo para o desenvolvimento espiritual do indivíduo.

Entretanto, este percurso não focava no despertar da mulher como heroína e protagonista de sua própria jornada. Assim, a psi-

coterapeuta Maureen Murdock, uma aluna e estudante do trabalho de Campbell, detectou a necessidade do resgate da força do feminino, de uma jornada que contemplasse conflitos, dilemas e diversas questões ligadas à psique da mulher contemporânea, e através da publicação do livro *The Heroine's Journey: Woman's Quest for Wholeness* criou a narrativa mítica da jornada da heroína.

As mulheres têm uma missão nesse momento em nossa cultura. É busca de abraçar plenamente sua natureza feminina, aprendendo como se valorizar como mulheres e curar a ferida profunda do feminino. (MURDOCK, 1990, p. I. 446).

Enquanto Campbell afirmava que a mulher representava o lugar onde todos desejavam chegar, Murdock traçou dez ciclos pelos quais a heroína necessita perpassar para atingir sua individuação.



Esquema cíclico da jornada da heroína por Maureen Murdock.

As cinco primeiras etapas não são opcionais, não fazem parte da aventura, mas precisam acontecer antes da mulher se aventurar à reconexão com seu eu, com seu feminino perdido, para que perceba e vivencie a necessidade e importância da reconexão com seu feminino interior.

Assim, a mulher inicia a condução de sua jornada ao perceber-se num mundo masculino, numa divisão desequilibrada e injusta. Passa a rejeitar suas referências femininas, rejeita a própria mãe por lhe parecer dependente, inferior e objeto de tentação. Renega seu feminino, identificando-se com sua voz masculina interior, onde a força motriz é o poder e o excesso de perfeição. Busca ser bem-sucedida, imitando o comportamento masculino, afastando-se e escondendo-se das manifestações emocionais por caracterizar fraqueza na busca pelo sucesso. A “SUPER MULHER” surge pronta para os desafios, copiando e absorvendo os comportamentos do arquétipo masculino e passando a representá-los como seus.

Caminhos de provas e desafios são enfrentados, sendo tudo voltado para a escala acadêmica ou corporativa, prestígio, posição, patrimônio financeiro e poder. Mesmo chegando ao sucesso, percebe que precisa fazer escolhas, ficando diante de dualidades: ser cuidada *versus* ser independente; atender todas as demandas *versus* suas demandas não serem atendidas; culpa *versus* ansiedade constante, somadas à medos, traumas, raiva, desequilíbrios e sofrimentos.

Chega à conclusão de que o sucesso é ilusório, temporário, limitado e que na perspectiva masculina traçada pela sociedade, o feminino é sempre inferior ao masculino. O sentimento de vazio se faz presente, rompendo com o sentimento de satisfação. Começa a sentir a falta de algo em sua vida, sentindo-se desconec-

tada, desiludida pelo seu esforço, percebendo que o sucesso não atendeu às suas necessidades.

Vale ressaltar que a grande maioria das mulheres permanecem nesta etapa pela dificuldade em identificar e ressignificar sua jornada rumo à parte mais difícil, onde grandes esforços e desafios se fazem necessários, como a descida para seu interior e a reconexão com seu feminino perdido.

Segundo Murdock (1990), as mulheres encontram o caminho de volta por si mesmas, não subindo e saindo para a luz, como os homens, mas descendo para as profundezas do solo de seu ser. A heroína necessita enfrentar as profundezas de si mesma, realizar a iniciação e descida até sua deusa interior, ir até o subterrâneo para resgatar o que foi transformado em negativo. Não é uma descida glamourosa: há a necessidade de se despir de tudo que acredita, daquilo que faz para ser querida e aceita no mundo masculino, encarando as partes que a tornam vulnerável. Não existe tempo para este processo: dias, semanas, meses e até mesmo anos podem se fazer necessários para que a heroína encontre sua alma perdida.

Ao dizer não ao patriarcado e confrontar seus medos, a busca e o anseio de reconectar-se com o feminino se faz presente. Cabe à heroína recuperar o contato com o próprio corpo. É mais uma fase sombria, onde a recompensa começa a aparecer quando começa a se reencontrar com sua deusa, ou seja, sua verdadeira natureza feminina e o melhor de si que foi relegado. Essa conexão lhe traz verdades sobre si mesma e seu feminino. É o renascimento. (MURDOCK, 1990).

A cura da cisão entre mãe e filha surge junto com o desejo desta reconexão com seu feminino. Reclama valores, atributos e habilidades renegadas, porém percebendo por uma nova perspec-

tiva, resgatando singularidades femininas. Passa a compreender a relação mulher *versus* feminino, reconectando-se ao seu poder interior, com outras mulheres e compreendendo sua mãe por outros aspectos, perdoadando-a. Reconecta-se com suas antepassadas.

Ao mesmo tempo em que se dá conta do sofrimento causado pela adoção de uma conduta extremamente masculina, percebe que, para curar-se e restabelecer a harmonia necessária entre estas duas potencialidades (feminino e masculino), necessita fazer as pazes com o masculino, perdoadando o pai e os antepassados, ao mesmo tempo em que há a necessidade de se manter alerta para não cair nas armadilhas do masculino opressor, limitador e materialista.

Nesta última etapa da jornada o círculo se fecha e acontece a transformação. Para Murdock (1990,) à medida que cura a sua própria natureza feminina e masculina, muda sua perspectiva de sofrimento, conflito e dominação para uma que reconhece a necessidade de afiliação, equilíbrio e interconexão, desenvolvendo um relacionamento positivo com seu masculino, curando o afastamento do sagrado feminino, honrando seu corpo e sua alma, bem como a sua mente, curando a divisão de si mesma e da cultura.

A importância das práticas arteterapêuticas no processo de cura, reencontro e autodescoberta

A prática de estágio supervisionado em arteterapia foi interessante e de suma relevância, pois permitiu estudar e aprofundar duas questões importantíssimas: as experiências de vida e as manifestações do arquétipo da deusa Deméter em mães associadas à jornada da heroína.

Através do estágio percebeu-se o quanto estas mulheres, mães participantes estavam consteladas com as características mais som-

brias deste arquétipo, como também encontravam-se em negação com seu feminino interior, deixando-se dominar pelo patriarcado opressor, materialista e insensível, negando sua feminilidade, sua ancestralidade, cobrando-se e culpando-se em demasia.

As práticas arteterapêuticas auxiliaram no reconhecimento e na reconexão com o feminino perdido. O trabalho desenvolvido com diferentes linguagens artísticas propiciou subsídios teóricos e práticos importantes para auxiliar na percepção desses quadros comportamentais, ajudando no autoconhecimento e no autocuidado.

A heroína deve se tornar uma guerreira espiritual. Isso exige que ela aprenda a delicada arte do equilíbrio e tenha paciência para a integração lenta e sutil dos aspectos feminino e masculino de sua natureza. Ela primeiro tem fome de perder seu eu feminino e fundir-se com o masculino e, uma vez que tenha feito isso, começa a perceber que não é nem a resposta nem o objetivo. Ela não deve descartar nem desistir do que aprendeu ao longo de sua busca heróica, mas ver suas habilidades e sucessos conquistados com dificuldade, não tanto como o objetivo, mas como uma parte de toda a jornada. Esse foco na integração e na consciência resultante da interdependência é necessário para cada um de nós neste momento, enquanto trabalhamos juntos para preservar a saúde e o equilíbrio da vida na terra. (MURDOCK, 1990, p. 11).

A arte é capaz de trabalhar sob os aspectos mais sensíveis das pessoas, garantindo espaço para o pleno restabelecimento de relações intrapessoais e interpessoais, possibilitando e valorizando o autoconhecimento e o respeito às particularidades individuais. Quando trazemos as contribuições de Jung e seus estudos sobre o fazer artístico como recurso para se estabelecer uma comunicação com o inconsciente e tudo o que nele existe percebemos o quão rico e interessante pode ser o trabalho com arteterapia.

A arte possui a facilidade de interagir e agir sobre a fantasia e a imaginação. Através dos desenhos e das produções pictóricas ou concretas, consegue-se atingir o inconsciente e através dos símbolos “liberados” por ele tentar desvendar as dores, as angús-

tias e bloqueios ali presentes, trabalhando-os para que se tornem menos dolorosos.

Por símbolo, Hinz (2009) define como algo que implica significado maior do que é imediatamente óbvio e simples, indo além do sinal que aparentemente indica, representando, transcendendo ou transformando significados. Esses símbolos, revelados a partir dos desenhos, das produções artísticas ou dos sonhos, expõem energias psíquicas carregadas de emoções, sentimentos, memórias e percepções, presentes no inconsciente. Furth nos traz que:

Quando as figuras emergem do inconsciente, elas carregam uma enorme quantidade de informação psíquica e que qualquer desenho possui um efeito catártico e essa catarse permite que o símbolo mova a energia psíquica interna e dê início ao processo de cura. (2004, p. 47).

Por mais simples que possam parecer as produções realizadas, é possível compreender e conhecer o estado emocional da autora naquele momento; as emoções emergem diante do processo, fazendo parte da composição da atividade. A percepção, a apropriação e a ressignificação destas emoções caracterizam o que Furth denomina como processo de cura. As sensações formam a base da atividade mental e a pessoa, tendo consciência dessas sensações, poderá ter consciência de si mesma. Tendo consciência de si mesma, a mulher mãe conseguirá administrar melhor as emoções e suas relações com o outro, com o mundo. E assim conseguirá lidar melhor com a realidade a qual está inserida.

Os encontros promovidos pelo estágio foram elaborados e estruturados com o objetivo de fazer com que as participantes pudessem refletir sobre o momento atual e sua relação com a maternidade e as características do arquétipo da deusa Deméter, o despertar da consciência e a possibilidade de conexão com o mundo interior e seu feminino perdido e relegado.

Desse modo, o estágio iniciou com quatro grupos de mães independente de idade, com particularidades e especificidades marcantes entre si: Grupo Quarta Manhã, Grupo Quarta Noite, Grupo Sábado e Grupo Segunda Noite.

Os encontros iniciais tinham como objetivo a apresentação e o estabelecimento de vínculo entre as participantes, a conexão com o processo arteterapêutico, um prévio diagnóstico de cada participante com o objetivo de perceber como lidavam com a maternidade e o quanto a maternidade as consumia.

A partir destes encontros conseguiu-se traçar um perfil geral de cada grupo. Podemos destacar que o grupo da quarta manhã, formado por mulheres que, independente da idade e do momento da maternidade ao qual estavam vivenciando, necessitavam de maior autoconfiança, apresentavam a necessidade de se reconhecer enquanto mãe, mulher e profissional frente aos desafios e às negativas impostas pela sociedade. Necessitavam retomar a consciência de sua força e de suas limitações também. Uma frase que marcou logo no primeiro encontro foi de uma participante a qual disse que havia se representado na produção plástica como uma banana verde, aguardando o amadurecimento. Esta mesma participante disse que sempre falava para o filho que estava amadurecendo, a cada dia. Porém, num determinado momento, deixou escapar que antes da maternidade estava pronta, madura, e que a maternidade “bagunçou tudo, tirou-a do eixo”, conduzindo-a novamente para a condição “verde”, necessitando amadurecer. Essa reflexão trazida por esta participante conseguiu resumir a condição de todas as demais, que se reconheceram nesta afirmação.

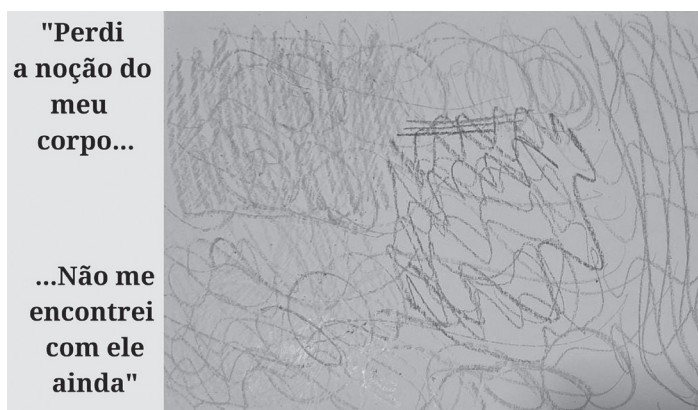
Durante os encontros seguintes houve o envolvimento e reflexões acerca do autocuidado, do resgate e até mesmo do perdão à mãe, às suas escolhas e decisões, da necessidade de estabe-

lecer limites e de não se cobrar além do possível e necessário, levando-as a perceberem suas potencialidades e a se valorizarem enquanto mulher.



Atividade plástica realizada por participante do grupo quarta manhã.

Já o grupo de sábado mostrou-se, desde o início, um grupo mais sensível emocionalmente. Neste grupo as participantes necessitavam restabelecer a conexão consigo mesmas, se reencontrar, perceber a necessidade de determinar regras e limites para com o cuidado e a dedicação ao outro, sendo este filho(s) ou marido.



Atividade plástica realizada por participante grupo sábado.

Nos primeiros encontros realizados com este grupo sempre ocorriam momentos de muita emoção, com as participantes indo às lágrimas muito facilmente. Notou-se a necessidade de fortalecer estas mulheres, não com o intuito de eliminar a emoção ou atrelar a estes momentos conotações de fraqueza, mas proporcionar uma reflexão de que necessitavam estabelecer limites nas relações familiares, dividindo tarefas, cuidados e preocupações, não se sobrecarregando, não se culpando e não se negligenciando, como vinham fazendo. Vale ressaltar que em nenhum momento foi construída a romantização da maternidade, tal como a sociedade impõe para as mulheres. Também, quando nos referimos ao fortalecimento destas, nossa abordagem não focava na eleição e imposição de guerreiras, de mulheres capazes de realizar múltiplas tarefas e ainda manter-se plena, satisfeita e feliz, mas em resgatar a força e o controle de suas próprias vidas.

O grupo de segunda à noite foi um grupo que demonstrou a necessidade de recuperar sua identidade perdida, uma vez que as participantes deste grupo entregaram-se à maternidade de tal modo que perderam a conexão consigo mesmas.



Atividade plástica realizada por participante grupo segunda noite.

No decorrer dos encontros, perceberam como as atividades, os processos e as trocas com as demais participantes auxiliavam na percepção, no reconhecimento e nos avanços; traziam a importância destes momentos como uma rede de apoio entre mulheres para discussão dos desafios da maternidade, com semelhanças e diferenças, onde o processo mostrou-se importante para que se percebessem protagonistas de suas histórias.

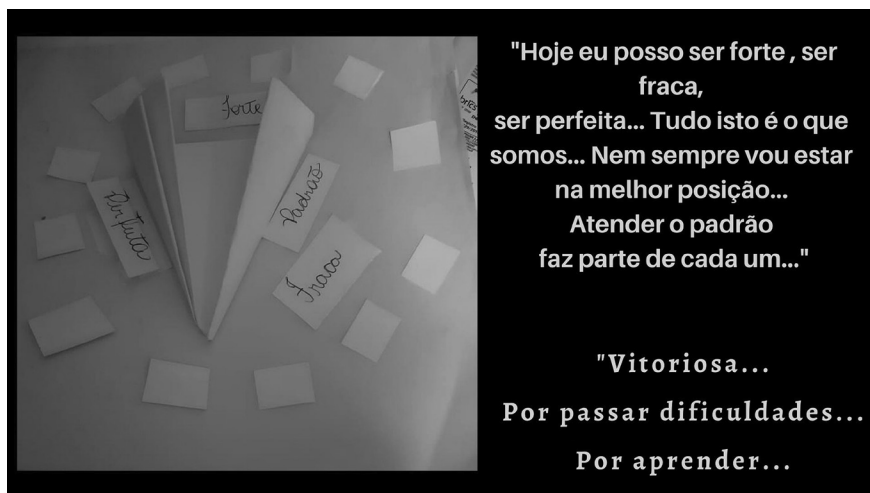
Já o grupo de quarta a noite foi o grupo com o qual foi percebida maior resistência e dificuldade para com o trabalho arteterapêutico. As mulheres deste grupo, por estarem em momentos diferentes com relação à maternidade, à profissão e à vida pessoal, apresentaram-se reticentes e descrentes inicialmente ao processo. Com isso, pouco se aprofundavam e mergulhavam, como também não criavam vínculos entre si.

Foi a partir das dificuldades percebidas neste grupo e pesquisas que chegou-se à jornada da heroína, a qual passou a servir de norte para as atividades.

A jornada da heroína promoveu readaptações e reestruturações ao estágio. Porém, auxiliou todos os demais grupos a atingirem o propósito final. Com a jornada conseguimos reconhecer melhor o ciclo ao qual cada uma das participantes se encontravam e focar nas necessidades e abordagens de cada uma, enriquecendo cada vez mais os encontros a partir de então.

Ao final, concluiu-se que muito ainda poderia ser abordado, porém houve sucesso no objetivo estabelecido na concepção deste trabalho. Os encontros finais trouxeram percepções de mulheres mais confiantes, mais determinadas, não mais exagerando nos cuidados e na preocupação para com o(s) filho(s), marido, afazeres da casa e trabalho, dedicando um maior momento e preocupação para consigo, conscientes de que a vida transita em ciclos,

onde necessitam não se prender a um deles apenas, mas deixar fluir, conscientes de seu papel e de suas limitações.



Atividade realizada por participante grupo quarta noite.

Considerações finais

O presente trabalho, originado a partir das vivências e experiências obtidas com o estágio supervisionado, teve como objetivo mostrar a relação entre arteterapia, o arquétipo da deusa Deméter e a jornada da heroína, ampliando a percepção para os sentimentos conflitantes presentes na maternidade, como também as cobranças e as pressões sociais e psicológicas vivenciadas por muitas mulheres, levando-as à percepção do quão imersas encontravam-se numa maternidade sombria e tóxica para com elas mesmas e com seu(s) filho(s)/marido.

O resultado desta experiência reforçou a necessidade de atenção da mulher para consigo mesma nos vários momentos da maternidade, onde pode haver negligência, desequilíbrio, anulação de si para completude do(s) outro(s), sempre para o outro.

As práticas arteterapêuticas propostas auxiliaram na percepção da maternidade como um ciclo de reconhecimento e valorização da mulher-mãe existente, em seus múltiplos significados, como também auxiliou na reconexão com o feminino perdido e sua essência, tendo como referência a jornada da heroína.

O trabalho com a jornada da heroína foi de suma importância, uma vez que contribuiu para a identificação das etapas/fases às quais as participantes se encontravam, como na percepção de que a vida é constituída por ciclos, os quais devem ser vivenciados e superados com o intuito de se chegar ao autoconhecimento e à sua completude.

Referências

- BERTELLI, Camila. **Jornada da heroína**, um olhar para nossa própria história. 2021. LinkedIn, 2021. Disponível em: <https://www.linkedin.com/pulse/jornada-da-hero-25C3%25ADna-um-olhar-para-nossa-pr%25C3%25B3pria-hist%25C3%25B3ria-berte-li/?trackingId=gNu61bLVsfmAEq%2FKB%2FbZUg%3D3D> - Acesso em 07/11/2021.
- BOLEN, Jean Shinoda. **As deusas e a mulher**. Nova psicologia das mulheres. Tradução Maria Lydia Remédio. São Paulo: Paulus, 1990.
- CAMPBELL, Joseph. **O poder do mito**. Tradução de Carlos Felipe Moisés. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CIORNAI, Selma. **Percursos em arteterapia**: arteterapia gestáltica, arte em psicoterapia, supervisão em arteterapia. São Paulo: Summus Editorial, 2004.
- DORIA, Duda. **A jornada da heroína**. Episódios de 01 a 12.2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PSyjGc02MFM&list=PLAH3NliHaxD5marZQc71V-ylJK482R0ON> - Acesso em 07/11/2021.
- FURTH, Gregg M. **O mundo secreto dos desenhos**. Tradução Gustavo Gerheim. São Paulo: Paulus, 2019.
- GRINBERG, Luiz Paulo. **Jung**: O homem criativo. São Paulo: FTD, 2003.
- HINZ, L. **Expressive Therapies Continuum**. Routledge; 2ª edição, 2019.
- JACOBI, Jolande. **Complexo, arquétipo e símbolo**. Tradução de Milton Camargo. Petrópolis: Vozes, 2016.
- JUNG, C. G. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- _____. **Os fundamentos da psicologia analítica**. São Paulo: Vozes; 1ª edição, 2017.
- KAST, Verena. **Jung e a psicologia profunda**: um guia de orientação prática. Tradução Karina Jannini. São Paulo: Cultrix, 2019.
- MURDOCK, Maureen. **The heroine's journey**. Boulder. Colorado: Shambhala Publications, 1990.
- MURDOCK, Maureen. **The heroine's journey**. Maureen Murdock, 2016. Disponível em: <https://maureenmurdock.com/articles/articles-the-heroines-journey/> - Acesso 21/08/21.
- NEUMANN, Erich. **A Grande Mãe**: um estudo fenomenológico da constituição feminina do inconsciente. Tradução de Fernando Pedroza de Mattos e Maria Sílvia Mourão Neto. São Paulo: Cultrix, 1996.
- SAIANI, Cláudio. **Jung e a educação**: uma análise da relação professor aluno. 2. ed. São Paulo: Escrituras, 2000.
- WOOLGER, Jennifer B. Roger J. WOOLGER. **A deusa interior**. Um guia sobre os eternos mitos femininos que moldam nossas vidas. Tradução de Carlos Afonso Malferrari. São Paulo: Cultrix, 1994.

Maternidade e Arteterapia: Cada tempo no seu lugar, cada lugar no seu tempo

Daniela Cavagis^[1]

Juliana Ayres Pina^[2]

Valquiria Shirai^[3]

[1] Arte-educadora, email: danielacavagis@yahoo.com.br

[2] Programadora visual, email: julianaayrespina@gmail.com

[3] Arquiteta e terapeuta holística integrativa, email: valshirai@gmail.com

Travessia poética em 3 movimentos

I

Era uma, duas, três, inúmeras vezes. Ela, Eu, Elas, Nós, amarradas em nós do tempo, de um tempo parado em nós. Este

emaranhado tornava aquele lugar um lugar que não era e assim foi, vai e vem por eras e eras. Tudo começou num nascer ... mudou-se tudo e o tempo se foi. Eis que ela estava presa naquele lugar desconhecido, tão agradável que esqueceu-se de quem era e criou lá um novo mundo. Um mundo que não mais protagonizava, mas assistia de perto a vida acontecer em plenitude, cada passo, cada sorriso, cada descoberta naquela “névoa existência”. Tudo estaria pleno, não fosse por uma saudade que acontecia em algum lugar que nem tinha tempo de saber onde era, tamanha a satisfação de ficar mirando aquele novo mundo acontecer. Mas aquela saudade que apontava no dedo mindinho do pé, começou a se alastrar pelos calcanhares, joelhos, virilhas, cotovelos, até chegar no centro do colo, alí entre os seios, tão conhecidos por amamentar e acolher. Era um misto de uma dorzinha e de cócegas no coração. Algo que a princípio se sustentava ou se sanava em deixar verter alguma água dos olhos, no escurinho silencioso da madrugada, só de algumas, porque em outras não havia tempo e nem silêncio pra isso.

Aquela saudade aumentava e chamava no ouvido, por um nome... de quem era aquele nome? O que significava aquela palavra? Era estranho e tão familiar ao mesmo tempo. A voz cresceu trazendo um impulso de seguir em busca de se preencher. Olhou para o tempo, filho de Gaia! Sim, o tempo é também filho de uma mãe! E sendo assim, cabe a mãe criá-lo conforme seu acreditar, sonhar e querer...

– Puxa, o tempo é tão rígido e implacável. Quem foi que te fez assim, menino? Venha cá que vou lhe ensinar a ser um pouquinho mais maleável. E assim, com doçura, ela educou o menino, que agora serelepe passava, mas vez ou outra ela conseguia segurá-lo pela franja para brincarem um pouco!

II

Ela vivia em vários universos ao mesmo tempo.

O menino às vezes era grande e às vezes pequeno. Tinha hora que acabara de sair do ovo, em outras morava no ninho e no minuto seguinte já era passarinho, voando longe e deixando vazio. Ela então se ocupava de tecer o tempo, amaciar as pedras do caminho, pintar portas e janelas que davam em outros universos, que pouco a pouco ela descobria.

Eram lugares para onde voltava e de onde vinha. Às vezes era escuro e, com medo, ela só contornava a margem, pisando mansinho e devagar. Em outras vezes mergulhava mais fundo a fim de fazer os olhos se acostumarem com o breu e aprenderem a enxergar um pouquinho mais.

Conseguiu perceber que havia uma roda gigante e pequena, de movimentos parecidos, dentro e fora. Era divertido entrar nela, dava um frio na barriga e parecia ser o lugar certo sempre, mas quando se acostumava a roda novamente girava e carecia mais uma vez se ajustar, *re-conhecendo* as novas cores daquele acontecimento igual e diferente.

E assim, infinitamente a roda girava e era mais fácil fluir com ela pois não havia possibilidade de pará-la ou mudar seu sentido.

Quando aquilo se tornava tedioso ela escolhia variar o filtro, o cenário, as roupas, o olhar, a postura...subia e descia em pé, sentada, de ponta cabeça ou até deitada. De vez em quando era pega desprevenida e viajava naquela roda-vida, pendurada! Para chegar inteira às vezes cantava, dançava, ria ou chorava. O importante era perceber de que jeito melhor se equilibrava e inventar possibilidades de girar junto daquela mandala.

III

Ela era muitas e todas eram ela, reflexos no espelho espelho meu! As palavras ditas, benditas ou nem ditas ecoavam nas almas que se tornavam uma.

De longe, de perto, tanto fazia, porque quando lá, se sentia daqui e daqui nem sempre se sentia. Histórias caboclas e celtas ali se misturavam, afinal em essência tinham o mesmo cheiro. E a confiar, fiavam as dores e delícias de memórias que floresciam quando distraídas pinceladas ganhavam vida.

A lua minguava e expandia, renovava e crescia derramando seus claros e escuros.

As folhas caíam e brotavam, o vento zunia e o sol brilhava, e quanto mais a roda girava, mais o menino corria livre, tão livre que dava água na boca e desejo de liberdade. Ela então soltava as letras e as palavras na esperança de que lagartas criassem asas e borboleteassem mensageiras contando seus causos vento afora. Se tornaram a mãe que contava e a criança que ouvia, num mesmo terreiro, diante de uma mesma fogueira que crepitava em brilho e em fumaça subia.

Quando não, eram velas que derramavam seu choro colorido em devaneios multicolor descontrolado e frágil. Porém frágeis nunca foram suas raízes, nem seu tronco quando árvores!

Os pés agarravam firmes a terra, mas com todo cuidado de quem sabe que também tem finos galhos. E o fruto? Ah, o fruto! Que nutre e é nutrido. A fruta que é doce ou azeda e de um jeito ou de outro carrega beleza. Por começo ou por fim és *La Madre Tierra*, és a porta aberta, a criadora e a criatura. E és ainda, abaixo ou acima de tudo, o portal que tudo guarda e por onde também passastes!



Árvore construída com sucata e decorada com miniaturas

Introdução

O momento em que a mulher se torna mãe é marcado por diversos nascimentos: nasce a criança, nasce a mãe, o pai, os avós, enfim, toda uma família. Porém, neste exato instante a mulher começa a lidar com diversas situações e emoções desconhecidas ou inesperadas para as quais não foi preparada. Na maioria das vezes, em meio a alegria, ela não se enxerga mais como indivíduo e se perde dentro deste novo contexto, acaba por privar-se da possibilidade de plenitude deste momento que não é exatamente como ela esperava. Também não reconhece mais o seu lugar na

sociedade e as novas demandas tendem a consumir seu tempo para incorporar seu novo e importante papel: Ser Mãe.

O antropólogo Marc Augé (1994) cunhou o termo não-lugar para definir os espaços públicos de trânsito e alta circulação, como aeroportos, estações de metrô e supermercados. O habitante do não-lugar mesmo cercado de outras pessoas sente-se só e sem identidade definida, imerso em relações e atividades superficiais que consomem seu tempo. Assim sentem-se as mães, em trânsito entre a mulher que era antes dos filhos e a mulher que será quando estes desenvolverem autonomia suficiente para seguirem suas vidas cada vez menos dependentes. Imersas entre os afazeres domésticos, às idas à natação, festinhas infantis e ao pediatra, além de, muitas vezes, exercer trabalho remunerado, elas buscam por um tempo e espaço onde possam ler, dançar, jantar tranquilamente, cuidar de seu corpo e finalmente reencontrar-se.

Em um cenário de pandemia, onde as famílias viram-se obrigadas a ficar confinadas por meses, a sensação de falta de tempo e espaço próprio para estas mães acentuou-se já que além do aumento de tarefas domésticas e a necessidade de assumir novas funções, como o auxílio às aulas online dos filhos, tais mulheres viram crescer a ambiguidade entre a solidão de não ter com quem compartilhar sobre sua exaustão e frustração perante a impossibilidade de dar conta de todas as atividades, ao mesmo tempo que não conseguem ficar sozinhas nem por um momento e não encontram nem mesmo dentro do lar um local onde possam estar apenas consigo.

De acordo com o estudo “O impacto da pandemia do coronavírus e do isolamento social: Examinando indicadores de comportamento da criança e da parentalidade”, realizado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto (FMRP – USP) com apoio da Fundação Maria Cecília Souto Vidigal, 63% das mães tiveram sintomas

depressivos durante a pandemia. Além disso, 41% delas relataram dificuldade em lidar com os filhos nesse período, as dificuldades foram atribuídas principalmente aos comportamentos externalizantes (29%) e internalizantes (26%) das crianças, à ociosidade (22%) e à desadaptação com as mudanças na rotina (20%).

No mesmo cenário mas em outro contexto, mães de filhos adultos que já não dividem a casa com os filhos e que, com a pandemia, viram aumentar a solidão e as reflexões acerca do que querem para o futuro. Nesta fase é comum que algumas destas mulheres estejam em um local provisório, em fase de transição por conta de divórcio, viuvez ou doença dos pais, o que também as leva à sensação de falta de um espaço para si.

Nesta hora (e mãe lá tem hora?) enfim, em meio a esse caos é que pode surgir o tempo oportuno para gestar a si mesma como um novo ser. É assim que, por iniciativa de duas mães e uma mulher rodeada de mães, surge a proposta da vivência arteterapêutica “Meu nome não é mãe” que tem por objetivo propiciar a estas mulheres o contato com suas outras porções do feminino para além do papel de mãe e, principalmente, re-estabelecer uma relação positiva com o tempo e o espaço a partir de atividades que se utilizam do simbólico e metafórico para tornar conscientes os conteúdos à sombra. A Arteterapia pode ser uma maneira bastante prazerosa, generosa e segura para acolher as dores e delícias deste processo, fazendo ao mesmo tempo a função de revelar as feridas escondidas e de ser o bálsamo que ajuda a cicatrizá-las.

Muitas são as facetas acerca das experiências com a maternidade, mas aqui serão trazidas questões surgidas durante os atendimentos com três grupos de mães, nos quais se evidenciaram angústias e preocupações sobre a falta de tempo, as diferentes sensações relativas ao tempo e ao espaço conforme a fase de

cada maternagem e sobre a busca, reconhecimento e ocupação de um novo lugar no espaço interno e social.

Assim, para dar vazão a estes conteúdos inconscientes relacionados ao tempo partiu-se dos mitos gregos de Cronos e Kairós, relacionados ao tempo e que abrem espaço para reflexão sobre sua objetividade e subjetividade assim como sua relação com o prazer, o lazer e o amor.

Cronos é o tempo marcado pelo relógio, que consta de escalas numéricas e estanques, é o tempo do fazer e do poder, ele é dominante, não perdoa. Representa, portanto, o limite, a opressão, devora tudo aquilo que cria. Este tempo é o tempo cronológico, carrega em si a objetividade, é contável e tem como referência os números. É o tempo da sociedade, apregoa a ordem, rigidez, severidade, certezas, constâncias, leva em consideração a hierarquia. Este tempo não aceita escolhas, estabelece o mais velho e o mais novo em relação aos números. Sendo assim, sempre haverá um mais velho entre outros, ou um mais novo se mudarmos a relação. (RABELLO, 2015, p. 31 e 32)

Kairós é o tempo da eloquência, sendo o que é considerado o tempo das histórias individuais, das escolhas que temos, de colocar cor na vida, é um tempo de cada indivíduo ser o que realmente é, sem máscaras, é o encontro consigo mesmo. Este tempo muitas vezes assusta o indivíduo mais velho. Kairós é o tempo dos mais velhos, enquanto Kronos é o tempo dos jovens, da busca pelas conquistas. Kairós nos possibilita refletir sobre a nossa jornada e verificar se há algo a ser feito. Neste novo tempo, as etapas não precisam ser planejadas com antecedência, cada um pode usá-lo a seu modo, é o aqui e agora, sem restrições de hora, de planos rígidos. Nele, o que é vivido é o que importa, é o tempo integral do que realmente somos. (RABELLO, 2015, p.33)

Para Eliade, “o mito é uma realidade cultural extremamente complexa, que pode ser abordada e interpretada através de perspectivas múltiplas e complementares. O mito conta uma história sagrada.” (1992, p.11) E como tais mitos podem contribuir para o desenvolvimento de tais mães?

“A principal função do mito consiste em revelar os modelos exemplares de todos os ritos e atividades humanas significativas. Compreender as condutas míticas equivale a reconhecê-las como fenômenos humanos, fenômenos de cultura, criação do espírito.” (ELIADE, 1992, p.12-13)

Essa abordagem a partir dos mitos permitiu uma interpretação do tempo a partir dos ciclos da natureza como as estações do ano, as fases da lua, o ciclo menstrual e as fases da vida. Nestes atendimentos foram aplicadas atividades capazes de fazer com que as participantes se olhassem e se percebessem no momento presente, refizessem o caminho e se projetassem para o tempo vindouro, como numa viagem no tempo realizada num espaço confiável e seguro por meio de diversas técnicas artísticas possíveis de tornar aquele “não lugar” um espaço-tempo criativo de uma reordenação interna, colocando-as no caminho de seu novo centro, por onde podem iniciar a construção desta nova “Mandala do Eu”.

As atividades e partilhas desta vivência propiciaram algumas interessantes observações sobre como a relação entre o tempo e a maternidade difere a depender da fase da vida em que a mulher se encontra e como seus anseios, medos, sentimentos e necessidades vão se transformando ao longo do materno e tornando-se claros a partir das produções, trocas e relatos conforme apresentados no decorrer deste ensaio.

Não pretende-se aqui esgotar as possibilidades de abordagem do tempo e da maternidade no *setting* arteterapêutico nem de analisar os símbolos contidos nestas produções mas sim discorrer sobre os *insights* que surgiram nestes encontros e como esta partilha permitiu que, para além do confinamento físico, as participantes descobrissem o aprisionamento de sonhos e projetos e revisitassem lugares da memória que davam pistas de onde encontrar a mulher que buscam ser no futuro.

A fuga por um círculo de pedras

Imersas nesse *looping* de tarefas, prazos e responsabilidades as mulheres de quem fala este texto viam como única saída para sua situação o passar do tempo, vislumbravam uma nova fase em suas vidas onde os filhos fossem menos dependentes, demandassem menos de si para que pudessem se olhar, se cuidar e sentir prazer. Concomitantemente, a culpa de ver seus filhos crescidos sem ter aproveitado suas infâncias e o medo do que poderia lhes reservar a velhice. Eis que são tocadas pelo chamado da vivência arteterapêutica “Meu nome não é mãe!”, um grito preso que partilhavam secretamente e nem sabiam.

Surge então um forte vínculo entre elas, a sensação de pertencimento a um grupo que aplaca a solidão e então, nos encontros falam sobre seu dia a dia: os conflitos no trabalho, a escola das crianças, a relação com o marido e os afazeres domésticos. Numa dessas conversas aparece, por mais de uma vez e nos três grupos, referência a série de tv norte-americana *Outlander* que conta a história de uma enfermeira que viaja através do tempo por meio de um círculo de pedras. A protagonista vive aventuras e romances tórridos enquanto perpassa por diferentes épocas, mesclando passado, presente e futuro em uma vida nada monótona.

Teriam as participantes encontrado a fuga de suas exaustivas e repetitivas rotinas na vida da personagem?

A partir de então, os encontros tomam ares do círculo de pedras por onde a personagem viaja no tempo. Um espaço seguro para que retomem seus passados, experimentem novos ou esquecidos papéis do presente e se lancem para o futuro com a segurança de poder retornar para sua rotina habitual e trazer para ela mudanças necessárias e/ou desejadas.



Pintura em aquarela feita por uma das participantes que deu o título: "Outlander"

Assim, partindo do conceito do círculo de pedras, foi proposta a atividade da pintura em pedra. Uma oportunidade para colorir a rigidez de suas rotinas, construir novos caminhos a partir das dificuldades impostas e contornar os obstáculos quando surgirem. Tal atividade também permitiu a abertura para a leitura dos mitos de Cronos e Kairós, os dois atrelados ao tempo mas em contextos diferentes.

O mais corajoso e jovem dos Titãs, foi o único a ter coragem de ajudar sua mãe Gaia a se livrar dos castigos de seu pai Urano. Cronos tornou-se rei supremo dos deuses no lugar de seu pai e gerou muitos filhos com sua esposa-irmã Réia.

Assim como seu pai, Cronos temia que um de seus filhos tomasse o poder e passou a devorá-los assim que nasciam. Isso lhe deu a alcunha de deus do tempo, àquele que tudo devora, impiedoso, destrutivo, que rege e controla destinos.

Porém, seu filho Zeus foi o único que não foi devorado pois sua mãe, Réia, entregou à Cronos uma pedra enrolada em um pano em seu lugar. Tempos depois lutou contra Cronos, venceu e o obrigou a regurgitar os seus irmãos. (MANIERI, 2013, p.44)

Kairós era habitualmente considerado filho menor de Zeus e da deusa da prosperidade, Tyche. Kairós era rápido, andava nu e tinha somente um cacho de cabelos na testa. Só era possível agarrá-lo segurando-o por esse topete, quando ele estava vindo. Se assim não fosse, seria impossível segui-lo ou trazê-lo de volta. Kairós era visto na inteligência de Atena, no amor de Eros e no vinho de Dioniso. Ele está manifesto não no tempo finito de Chronos mas na na noção de eternidade de Aeon. Em nenhum momento Kairós reflete o passado o futuro; ele simboliza o melhor instante no presente: o instante em que se consegue afastar o caos e abraçar a felicidade. (MANIERI, 2013, p. 57)



Alguns dos *insights* relatados:

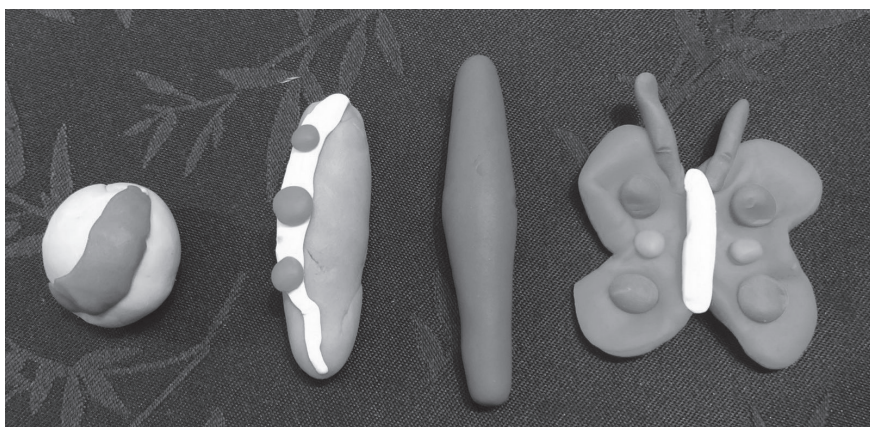
A: “Eu entendi que vão ter sempre pedras no caminho, não temos controle, algumas coisas vou poder resolver e intervir, mas outras vou ter que aceitar e aprender a conviver.”

B: “Procurei não pensar em nada, só deixar Kairós se manifestar em cores e aceitar o que chegasse.”

C: “Os peixes estão indo no mesmo sentido do barco, mostrando que existe um fluxo que é direcionado pelo tempo e não pelas pessoas.”

O tempo é circular

Essa reflexão acerca do tempo levou ao tempo da natureza, cíclico, circular e portanto repetitivo e não linear e que pode ser experimentado a partir da modelagem em massinha das fases da borboleta e da pintura em ovos.



Alguns dos *insights* relatados:

A: "Amo borboleta mas ainda não sou uma, preciso de mais mudanças para isso, estou no meio do caminho entre a lagarta e o casulo."

B: "Talvez eu esteja na fase da lagarta, andando para vários lados procurando alguma coisa que não sei o que é"



Alguns dos *insights* relatados:

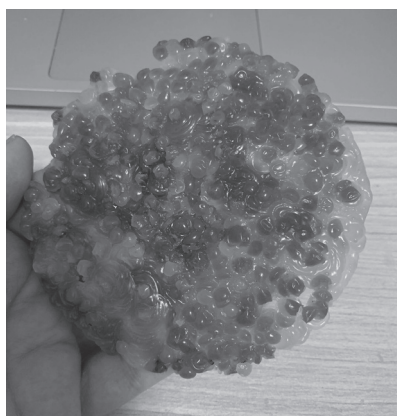
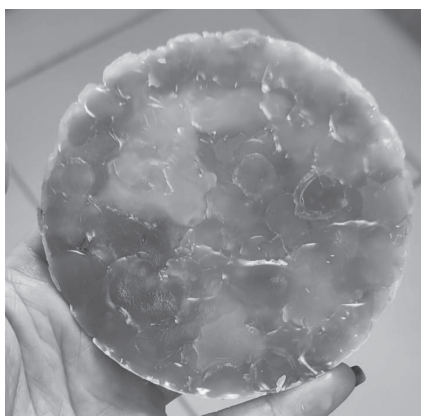
A: "A vida surge e vai indo em direção ao sol. A mensagem é o início de uma vida"

B: "O ovo para mim é vida, é mudança, é renovação."

Passou-se então a abordagem do ciclo lunar a partir da concepção de Miranda Gray (2018) em que cada fase da lua corresponde a uma fase do ciclo menstrual e a uma estação do ano possibilitando o contato com elementos e características de diferentes arquétipos do feminino buscando o reequilíbrio da psique das participantes e um novo olhar sob o papel de mãe e de mulher. Nesta abordagem, foram propostos quatro encontros iniciando pela lua minguante, referente a fase pré-menstrual e ao outono, para que

a vivência finalizasse na fase cheia da lua, em movimento de extroversão e expansão.

A lua minguante traz elementos do arquétipo da feiticeira e portanto sugere um movimento de introspecção, de dar voz a intuição, atenção aos sonhos, evitar grandes esforços físicos já que é comum nesse período o corpo dar sinais de desconforto na região lombar, nas mamas além de irritabilidade e choros constantes. Para essa fase foi proposta confecção de mandala de cera, experimentando a fusão de água e fogo transmutando o estado primevo do material utilizado ao mesmo tempo em que observava-se e sentia-se os elementos citados.

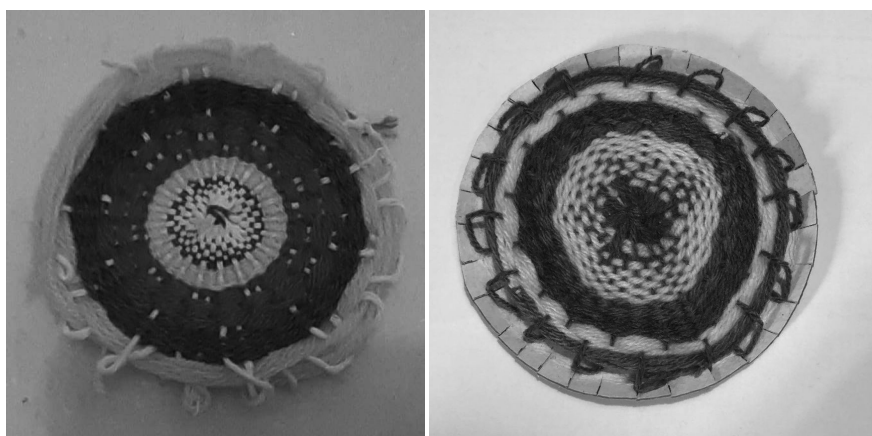


Alguns dos *insights* relatados:

A: "Eu senti prazer, senti calma... Eu queria que ficasse bem consistente, uma camada grossa mas a gente não tem controle, vai da vontade da água."

B: "Achei a atividade muito divertida, minha sensação foi de um momento só pra mim, do tipo preciso aproveitar esse momento aqui, senti uma sensação de liberdade"

A lua nova, o período menstrual, está ligada ao inverno e carrega em si características marcantes do arquétipo da sábia, da sombra, intensificando as sensações vividas no período anterior com cólicas, enxaquecas e baixa ainda maior de energia. Propomos então um tear circular junto a escuta de conto da tradição oral dos indígenas norte-americanos “A mulher que tece o mundo” conduzindo a experiência do *continuum* circular, às origens a partir de um centro e a quietude.

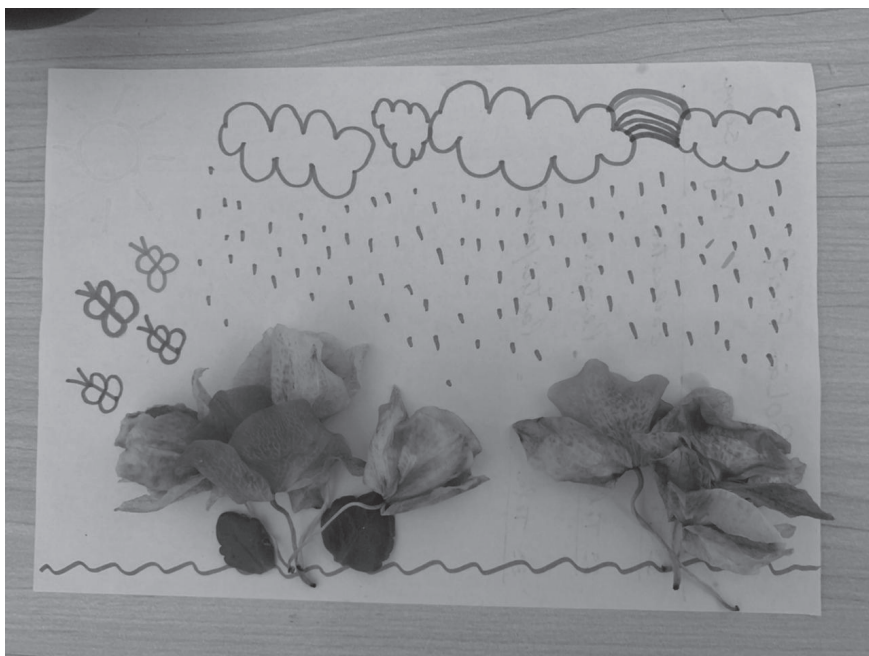


Alguns dos *insights* relatados:

A: “A sensação era tecer o infinito porque não acabava nunca, achei a atividade monótona, repetitiva mas sentia vontade de terminar, não queria deixar por fazer e tem muita coisa na vida que é assim, né? A gente precisa treinar essa persistência.”

B: “Essa atividade me trouxe calma, me fez relaxar porque não precisa pensar muito é só ir fazendo aí a gente entra num estado quase de meditação.”

No terceiro encontro, foi abordada a lua crescente, correspondente a primavera e a fase folicular do período menstrual, o que leva a maior disposição, extroversão, vontade de “sair para o mundo” e conhecer e conquistar coisas novas. Esta fase se refere aos elementos do arquétipo da donzela, da jovem e foi vivenciada a partir da composição com flores, galhos e folhas colhidos por elas.



Alguns dos *insights* relatados:

A: “Eu quis dar vida de volta pra essa flor que já estava quase morrendo, eu sei que a natureza é assim, mas ela era tão linda.”

A última fase, de lua cheia, corresponde ao verão, a fase fértil com fortes nuances do arquétipo da mãe. Este período é o ápice da libido onde comumente as mulheres sentem-se atraentes, in-

fluentes e bem dispostas. Recorremos ao mito de Pachamama, a mãe Terra dos povos andinos, e ao mito de Danu, a grande mãe irlandesa, a fim de que desenvolvessem a auto-nutrição, o amor próprio e a autoestima.



Alguns dos *insights* relatados:

A: “Fazer esta boneca me trouxe um elo de conexão com alguma coisa maior do que eu! Foi uma experiência de alegria quase infantil! Ver o corpinho, o rostinho dela aparecendo entre panos e pedrinhas me acolheu de volta a um lugar que havia deixado há tempos!. Estou me sentindo plastificada, e fazê-la despertou algo adormecido, como um processo de cura ao qual devo me dedicar com carinho, com cuidado!”

B: “Estou entendendo o que está acontecendo comigo nesse processo de criação, é como se fosse a filha querendo trazer à luz uma mãe criança com todas as mensagens de como ela poderá usar a sua missão feminina de Mãe.”

C: “Me desafiei a terminar minha bonequinha, pedi para o marido cuidar das meninas e finalizei! Foi tão bom de verdade me dar esse tempo e me entregar a alguma coisa para mim!”

Considerações finais

A imersão no tempo subjetivo da arte, dos mitos e do fazer manual levou as participantes a observarem que, mais do que tempo, elas precisavam mesmo era abrir as portas para Kairós trazendo beleza, leveza e diversão no fazer e no sentir das atividades cotidianas. Experimentaram também que, para ser surpreendida é necessário, de vez em quando, abrir mão do controle. Além disso, a vivência visou oferecer o resgate de porções do feminino esqueci-

das e relegadas à sombra, também retomando o aspecto positivo da mãe, inclusive como mãe de si cuidando-se em primeiro lugar para assim estar bem para poder cuidar do outro.

Como consequência, os encontros ainda aplacaram a solidão e a culpa materna cada vez que viam-se na fala da outra, compartilhavam sincronicidades, apoiavam-se nas atividades e trocas de conselho para o dia a dia mantendo a amizade para além do término da vivência.

Referências

AUGÉ, Marc. **Não lugares**: Introdução a uma antropologia da supermodernidade. São Paulo, Editora Papirus. 1994.

ELIADE, Mircea. **Mito e realidade**. São Paulo, Editora Perspectiva. 1992.

Fundação Maria Cecília Souto Vidigal. **O impacto da pandemia do coronavírus e do isolamento social**: Examinando indicadores de comportamento da criança e da parentalidade. Disponível em: <https://www.fmcsv.org.br/ptBR/busca/?q=O+impacto+da+pandemia+do+coronav%C3%ADrus+e+do+isolamento+social%3A+Examinando+indicadores+de+comportamento+da+crian%C3%A7a+e+da+parentalidade++>. Acesso em: 01/11/2021.

GRAY, Miranda. **Lua Vermelha**: As Energias Criativas do Ciclo Menstrual como Fonte de Empoderamento Sexual. Espiritual e Emocional. São Paulo, editora Pensamento, 2018.

JUNG, Carl G. **O Homem e seus Símbolos**. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2016.

MANIERI, Dagmar. **Teoria da História**: a gênese dos conceitos. São Paulo, editora Vozes, 2013.

MONTEIRO, Dulcinéia.(Org.) **Metanóia e meia idade**: trevas e luz. São Paulo. Paulus: 2008.

PHILIPPINI, Angela. Arteterapia: **Métodos. Projetos e Processos**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2013.

RABELLO, Rosana. **Um olhar sobre a dramaturgia de Armando Nascimento Rosa**: intertextos, contextos, mito e história em Um Édipo. USP. 2011. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8150/tde-18092012-102849/en.php>. Acesso em: 25/10/2021.

A Arteterapia e o amarelo

Everly Hortolan Gonçalves^[1]

Karin Alexandre Carafigi^[2]

[1] Professora de ARTE - everlyescola@yahoo.com

[2] Professora de ARTE - karinproarte@gmail.com

Considerações preliminares

Supor no outro um saber maior que o nosso é um dos fatores humanos mais peculiares. Esse outro é comumente aquela pessoa de que gostamos, que admiramos, que julgamos merecer nosso respeito e confiança. E é neste ponto que mora a ideia do outro que sabe, que pode e que é responsável pela sua felicidade ou infelicidade. A falta de confiança em si, a falta de segurança em si e a dúvida são usadas por esse outro intuitiva e inconscientemente como pretextos de manipulação (HOMEM, 2020).

Quantas vezes não se ouve “só ele pode me fazer feliz.”, “sem ela eu não sou ninguém.”, “Eu não sei viver sem ele?” Essas são frases que estão no nosso cotidiano e que revelam a máxima arcaica, fundamental, infantil e essencial de que o outro seja responsável pela sua felicidade ou infelicidade por ser supostamente alguém que sabe mais. Isso ocorre porque os vínculos afetivos são estabelecidos pela premissa da segurança, seja física ou emocional, que são estabelecidos quando se vem ao mundo. A criança vem ao mundo na condição de aprendiz, uma vez que ninguém nasce sabendo. Alguém mais sábia ensina a criança a encontrar o peito da mãe, sabe a hora certa de trocar a fralda, ensina a dar aos primeiros passos e assim vai. Esse estado de “aprendiz”, que sempre supõe alguém saber mais é levado para toda a vida.

Os vínculos afetivos estão relacionados, portanto, à segurança. Encontrar no outro a capacidade de garantir segurança emocional e acolhimento. Winnicott relaciona aos processos de desenvolvimento formas de amparo, e tudo está voltado para a formação de um eu único, separado da mãe. A questão poderia ser então vista como: afetos que ligam e permitem, ao mesmo tempo, o desligamento e a individuação. (Bock, Furtado, Teixeira, 2008)

Outro fator que está no imaginário e na subjetividade social e que afeta diretamente as mulheres é que o homem, por ter um órgão genital protuberante, “para fora”, e a mulher ter uma genitália em orifício, para “dentro”, tem um algo a mais que preenche esse “vazio” da mulher. Nesse sentido, a crença de que toda mulher precisa de um homem para ser completada, “preenchida” é a máxima que mora na subjetividade humana (HOMEM, 2020).

A consequência da idealização do casamento feliz e da pessoa perfeita, do supor o outro como sábio e responsável pela sua felicidade e, no caso da mulher, ver no outro, homem, alguém que pode preenchê-la, completá-la física, afetiva e subjetivamente, li-

dar com a realidade do fim de um relacionamento, por exemplo, pode levar a uma situação de grande desequilíbrio emocional, em vários níveis. Quem vive esta experiência, encontra-se psicologicamente enfraquecida, com sentimento de culpa, de fracasso, dúvidas, autoestima rebaixada, podendo até mesmo resultar em uma crise depressiva.

Maria Homem (2020) afirma que a morte e a perda de algo é sempre dolorosa uma vez que na constituição do eu não estão somente as características físicas e psicológicas de si, mas também está o outro e as outras coisas que cercam o ser humano, em um movimento interrelacional.

O matrimônio é o grande exemplo disso. Quando estamos casados com alguém, esse alguém completa o outro e vice-versa, estabelecendo uma correlação. Nesse sentido, o outro passa a fazer parte do eu. Quando o relacionamento acaba e o elo é rompido, o nosso eu perde uma parte de si. Muitas vezes, essa parte era a sustentação do nosso eu. Como resultado desse rompimento temos o desequilíbrio, a desestabilização e o comprometimento da saúde mental.

A não aceitação do rompimento é o cerne dos problemas emocionais provenientes de uma separação, ainda que essa relação não estivesse tão satisfatória e com momentos geradores de angústia, de dor e de tristeza (HOMEM, 2020).

Todavia, podem ocorrer casos em que a tristeza dá lugar a certo alívio, por ter chegado a um desfecho, que em parte era desejado, apesar de não verbalizado. Com a pandemia, percebeu-se que tais sentimentos e rupturas intensificaram-se de forma significativa. Nesse sentido, o processo de ruptura amorosa precisa de uma intervenção terapêutica, baseada na Psicologia, em que a expressão simbólica da Arteterapia pode ser usada para proporcionar

a essas pessoas momentos de reflexão e de compreensão acerca deste processo de separação, rompimento e fim da relação.

A Arteterapia, assim, proporciona espaços de aprendizagem que levam o participante a lidar com a própria dor, sendo capaz de construir mecanismos próprios de superação em experiência conjunta construído em um grupo de apoio arteterapêutico. Concomitantemente, a Arteterapia promove o controle da ansiedade, reconhecendo que há diferentes formas de lidar com uma ruptura amorosa, permitindo refinar sentimentos, despertando um olhar crítico sobre o mundo. Isso ocorreu com o nosso grupo de apoio de Arteterapia para mulheres em situação de separação. Um dos casos mais significativos foi o desbloqueio do uso da cor amarela na participante Sol, concomitantemente ao tratamento de sua separação afetiva. Esse caso será abordado aqui, a seguir, com enfoque central. Antes disso, a pergunta que nos vem à cabeça é “o que vem a ser necessariamente a Arteterapia?”.

Descobrimo o amarelo

A Arteterapia situa-se na qualidade de modalidade terapêutica que tem por objetivo o resgate não só da dimensão integral do ser humano, bem como o autoconhecimento e transformação pessoal do ser. A Arteterapia é um processo terapêutico não verbal que trabalha com a expressão de sentimentos por meio de artes, como pintura e desenhos. Essa técnica estimula o corpo e a mente por meio da arte. O objetivo principal desta técnica terapêutica é que as pessoas demonstrem suas emoções por meio de seus próprios trabalhos artísticos.

E para evidenciar os efeitos da Arteterapia apresentaremos aqui um caso em especial que atraiu a atenção das arteterapeutas.

Esse caso é o da cliente Sol (nome fictício para preservar a identidade da cliente). No processo arteterapêutico, realizado em grupo e desenvolvido durante 17 encontros semanais no ano de 2021, realizados por meio de Plataforma Digital (*Meet*).

A cliente Sol é uma mulher negra que não usava amarelo, porque na infância um familiar disse a ela que pessoas negras não podem usar a cor amarela. Após a participação no Projeto “Mulheres em processo de separação”, em que se submeteu aos procedimentos da Arteterapia, Sol inicia o processo de aceitação do uso de roupas, acessórios e tudo que fosse associado à cor amarela. O enfoque aqui é o resultado paralelo e inesperado trazido pela Arteterapia, que foi revelado pela participante Sol no final do processo, quanto ao cerceamento do uso da cor amarela por parte de seus familiares, na sua infância.

Tal resultado superou e transcendeu as expectativas esperadas pelas pesquisadoras, de modo positivo e em favor da cliente Sol. E por isso requer uma abordagem de foco central neste capítulo. Assim, este trabalho dá luz à compreensão, à descrição e à análise do poder das produções trabalhadas em sessões de Arteterapia, envolvendo as cores e especificamente a do poder da cor amarela, no caso da cliente Sol.

A discriminação racial

Ao falar de racismo, em primeiro lugar, precisa-se entender muito bem, o que é discriminação. No caso do racismo, as pessoas são pré-julgadas por causa de sua cor de pele. É importante deixar evidente que aqui a abordagem é baseada no racismo contra pessoas negras. Há uma violência simbólica e física contra a comunidade negra.

Munanga (2003) afirma que no Brasil a raça é denominada pela cor da pele. Esse discurso tomou voz, principalmente no século XIX, quando se originou a ideia de racialização dos humanos por meio de justificativas científicas (ou pseudocientíficas), enquanto a teoria do embranquecimento da sociedade brasileira ganhava espaço de relevância, tornando-se uma política de Estado. A teoria do embranquecimento tem caráter racista e visava eliminar as pessoas negras da sociedade brasileira por considerar que a raça branca era superior. No furor iluminista e romântico, o estado brasileiro queria tornar o Brasil um país “melhor” e para isso quis imitar e seguir os padrões europeus de comportamento, de estética e de etnia.

Nessa dinâmica, os negros deviam sair de cena, morando ao redor dos grandes centros, escondidos nos morros e sendo substituídos por brancos inclusive no mercado de trabalho. Por exemplo, quando surgiu a política de imigração dos europeus para trabalhar nas fazendas brasileiras, havia muita mão de obra negra disponível no país. Entretanto, foi negado ao povo negro essas colocações e todos os benefícios que os europeus tiveram ao chegar aqui, como concessão de terrenos para construir suas moradias e terra para plantar.

Essa substituição ou, melhor dizendo, apagamento do povo negro segue forte até hoje e está em todas as instâncias sociais, principalmente nos espaços de relevância, força e poder. Não se vê destaque e espaços de relevância às pessoas negras nas artes, nem na política, nem no mundo da moda, nem na presidência das grandes empresas, nem na gestão dos espaços escolares. Ao povo negro é negado a decisão, os privilégios, os benefícios e os bens de consumo. Grande parte da classe média brasileira é filha dos colonos europeus que tiveram acesso a terras e a colocação

profissional. A subalternidade, a pobreza e a exclusão ficaram reservados à comunidade negra, a qual foi relegada dos bens de subsistência (MUNANGA, 2003).

A ideia de subalternidade, de exclusão e de incapacidade nos discursos, no cotidiano, no dia a dia de todos nós. O racismo, assim, é cultural e estrutural no Brasil. Todos os dias morrem pessoas negras nas periferias Brasil adentro, mas o destaque vai sempre para quando uma vida branca é perdida. É como se perder vidas negras para a violência fosse algo peculiar, natural, aceitável. Da mesma forma, é quando não se vê pessoas negras em bons restaurantes como clientes, como gerentes de banco, como diretor de escola, como gestor público. A normalização da discriminação racial é normatizada por todos, inclusive pelo próprio negro que, inserido nessa estrutura social, passa a negar sua cor e suas origens por uma questão de defesa contra o racismo (MUNANGA, 2003).

Muitas pessoas negras encontram na negação de ser negro uma forma de se proteger do racismo tão perverso. Há também aquelas pessoas que nem sabem que são racistas, mas agem como tal por uma coerção social, imbuído pela cultura de discriminação do negro. A ideia neste caso é que o negro não pode ter os mesmos acessos que os brancos, como se isso fosse algo natural e não imposto socialmente. E é justamente isso que o familiar da cliente Sol faz, a reprodução de um comportamento que, sem se dar conta, acomete a ela mesma. Ao dizer que pessoas negras não podem usar amarelo, o familiar mostra-se totalmente imbuído de um racismo estrutural, que impede a pessoa negra de ser, fazer e desejar.

Especialmente neste caso, o grande problema está em racializar o uso da cor amarela, em que se tolhe a liberdade de escolha de Sol. Dando a ideia de que o fato de ser negra é o fator que a impede de ter a liberdade de usar certas cores, inclusive a amarela.

Ela conviveu com esse bloqueio por anos. Só veio a desbloquear com a Arteterapia no final do processo das sessões voltadas às mulheres em situação de separação, rompimento afetivo.

Ato como o esse são violentos e geram medos, traumas, que desencadeiam sérias consequências na vida das pessoas em geral, mas muito mais nas crianças, que carregam marcas para toda a vida. Marcas essas que influenciam na aprendizagem, na saúde psicológica e comportamental.

A opressão, a agressão e a violência são práticas que afetam a saúde mental da pessoa alvo. O racismo, como crença na superioridade de algumas raças sobre outras, que justifica a desigualdade entre os grupos, é uma forma de opressão, de agressão e de violência. Grande parte da comunidade negra vive em incessante sofrimento mental devido, por um lado, às condições de vida precárias atuais e, por outro, à impossibilidade de antecipar melhor futuro: de tensão emocional, de angústia e de ansiedade, com rasgos momentâneos dos distúrbios de conduta e do pensamento, vivida cotidianamente pela pessoa alvo do racismo (SILVA, 2012).

Essa condição constante causa transtornos tais como taquicardia, hipertensão arterial, úlcera gástrica, ansiedade, ataques de pânico, depressão, dificuldade de se expressar, ataques de raiva violenta e aparentemente não provocada, comprometimento da identidade e distorção do autoconceito. Enfim, a exposição cotidiana a situações humilhantes e constrangedoras pode desencadear um número de processos desorganizadores dos componentes psíquico e emocional.

E, sendo um problema para a saúde física e mental da pessoa, esse sofrimento causado pelo racismo passa, necessariamente, a ser um problema de saúde pública. Como tal, requer proposições de políticas públicas que garantam o direito a um serviço de saúde mental

eficaz direcionado especificamente ao sofrimento da população negra produzido pelo racismo (DAMASCENO E ZANELLO, 2018).

Segundo Camargo, Alves e Quirino (2005) a condição sub-humana dos jovens e crianças negras no Brasil não é nenhum mistério. Desde a invasão cristã no século XVI, negros, indígenas e outras minorias são tratados de maneira cruel e violenta. Tratados sempre de maneira brutal, usados como ferramentas, sendo privados de seu direito à vida na maioria das vezes. Essa privação vai além da violência física aparente, chegando às esferas discursivas e ideológicas, tornando atitudes racistas normativas e peculiares em uma sociedade.

Quando o familiar da cliente Sol falou que preto não combina com a cor amarela, ele estava sendo instrumento do racismo estrutural; ou seja, ele é praticado normalmente e aparentemente, por ser tão naturalizado, a pessoa racista não se dá conta do quão racista é ou não percebe quando o reproduz. Um exemplo é a pessoa dizer “Eu não sou racista, tanto que tenho amigos negros.” O fato de destacar que tem amigos marcadamente negros já conota o racismo no discurso. E assim aconteceu com a questão do uso da cor amarela por parte da cliente Sol. O trauma de Sol é um trauma amarelo, baseado em instrumento excludente que tem nome e cor.

Arteterapia: um tratamento amarelo

As cores, de modo geral, têm valor simbólico nas diversas culturas. Elas provocam sensações e sentimentos em função da sua coloração. Na Arteterapia, além dos significados culturais e da bagagem que cada indivíduo carrega, temos que ter um olhar atento para os significados comuns ou arquetípicos.

Segundo Grinberg (2003), para Jung as cores têm a possibilidade de exprimir as principais funções psíquicas do homem, sendo elas o pensamento, o sentimento, a intuição e a sensação. Todas as pessoas conseguem relacionar as cores com sentimentos ou qualidades. De acordo com Heller (2000) as cores e sentimentos não se combinam ao acaso, nem são uma questão de gosto individual – são vivências comuns que, desde a infância, ficam profundamente enraizadas em nossa linguagem e em nosso pensamento. Sendo que um terço da criatividade consiste em talento, um terço de influências ambientais que estimulam dons especiais e um terço de conhecimentos aprendidos a respeito do setor criativo em que se trabalha.

As sensações visuais são utilizadas para definir os diferentes estados emocionais ou situações vividas pelo indivíduo. Pessoas alegres tendem a responder intuitivamente à cor; nos indivíduos deprimidos, a reação é geralmente voltada à forma. Pessoas sensíveis têm mais abertura a estímulos exteriores e são propensas a maiores oscilações emocionais.

No que se refere ao significado que envolve a cliente Sol, tudo se torna mais complexo e nebuloso uma vez que o amarelo é uma cor ambígua. Ao mesmo tempo em que é associada à recreação, à jovialidade e ao otimismo, também faz referência ao ciúme e à hipocrisia. Por conta de sua simbologia, o amarelo está presente em muitos detalhes da nossa vida e dia a dia. No futebol, por exemplo, as advertências são feitas com um cartão amarelo. Já em um navio, o içamento de uma bandeira amarela sinaliza a eclosão de uma epidemia. Na Idade Média, se uma bandeira amarela fosse hasteada em uma cidade, significava que naquele local havia eclodido a peste. Além do processo de separação ser superado, Sol desperta um novo olhar para lidar com o racismo estrutural que

tirou dela o direito de usar a cor amarela e que foi imposto pela própria família, na sua infância. Almeida (2016) afirma que o racismo constitui ações conscientes e ações inconscientes que tange às esferas econômicas, políticas e, principalmente, subjetivas.

Assim, a Arteterapia utiliza a expressão artística como procedimento terapêutico para trabalhar bloqueios de comunicação e sentimentos. São utilizados recursos como pintura, desenho, poesia, colagem, modelagem, fotografia, música, dança e qualquer outro tipo de arte, seja de forma ativa, quando o paciente produz a arte, ou de forma passiva, quando ouve uma música ou visita uma exposição, tendo como propósito a terapia, por exemplo.

A Arteterapia é, pois, um processo terapêutico em que a pessoa não apenas fala, mas mostra, retrata, cria e transforma, utilizando-se de uma comunicação simbólica para auxiliar no autocuidado e no autoconhecimento. E dessa forma foi fundamentado o projeto que Sol participou.

O projeto foi realizado por meio de estágio não remunerado e supervisionado para o curso de pós-graduação em Arteterapia pelo NAPE – Núcleo de Arte e Educação, conforme Resolução UBAAT nº 001/2013 art. 3º § 3º e 4º e Diretrizes Nacionais de Atendimento Arteterapêuticos mediados por Tecnologias da Informação e Comunicação de 24/10/2020. A Arteterapia é constituída de procedimentos de análise intitulados procedimentos arteterapêuticos.

Embora o projeto tenha trabalhado com diversas mulheres em processo de separação, será dado aqui um enfoque em uma mulher em especial cujo caso envolve racismo e trauma que desencadeou nela a repulsa pela cor amarela. O estágio foi oferecido pelas alunas Everly e Karin, gratuitamente, *online*, cujos materiais foram disponibilizados semanalmente. Karin e Everly dividiram o estágio em dois grupos com 17 sessões cada.

É importante entender cada sessão para compreender como se deu o processo de desbloqueio do trauma apresentado pela cliente Sol. Todas as sessões seguiram o mesmo padrão de desenvolvimento. Primeiro, apresentavam a atividade para elucidar os caminhos a percorrer na sessão. Depois, objetivos da atividade que sempre são voltados aos propósitos da Arteterapia. Em seguida vem a apresentação da técnica terapêutica utilizada, os recursos, a comanda que explica como proceder para chegar aos objetivos propostos e, por fim, a conclusão em que as alunas explanam acerca do desempenho e do desenvolvimento das clientes no processo da sessão em questão.

Em 23 e 24 de março de 2021 foi realizada a primeira sessão. A atividade proposta foi desenhar uma bolsa e escrever palavras cujo objetivo é a apresentação de cada cliente, utilizando as técnicas de desenho e escrita. Neste caso o recurso expressivo foi sulfite, lápis preto e lápis de cor, tendo como comanda: pense: o que você leva na sua bolsa que conta sobre você? Agora desenhe uma bolsa e escreva o que pensou. Também foi aplicada outra atividade para as clientes apresentarem para o grupo. Elas fizeram recorte e colagem, usando sulfite, revistas, tesoura e cola, e a comanda foi: escreva seu nome no centro da folha, com recorte e colagem de letras, depois faça colagens que dê dicas de quem é você.

No fim das atividades do primeiro dia de curso, as alunas observaram e concluíram que a participante/cliente Sol também desenhava objetos do dia a dia e falou diversas vezes que a bolsa dela é uma bagunça, que ela é bagunceira, rabugenta e crítica. Já no cartaz, as figuras estavam organizadas, porém não usou colagem no nome. Apenas escreveu seu nome em tamanho pequeno. Sol nesta primeira sessão se mostrou receosa e não usou a cor amarela em suas atividades.

Na segunda sessão, em 30 e 31 de março de 2021, a atividade desenvolvida foi pintura no ovo cozido. O objetivo, nesta sessão, foi trabalhar com a ideia de vínculo, em que as participantes tiveram que fazer a pintura na casca de ovo usando como recursos expressivos o ovo cozido, guache e pincéis. A comanda foi: pinte no ovo os seus sonhos e desejos... olhe para esse ovo e pense: qual a potencialidade do que está nascendo? (descrever em uma palavra). Após a sessão, se quiserem, colocar esse ovo num “ninho”. Em seguida foi aplicada a atividade de desenho com giz derretido cujo objetivo era trabalhar a ideia do vínculo. A técnica foi a mista (desenho e pintura) e os recursos expressivos em papel canson (círculo), giz de cera, pincel, vela, fósforo, guache e água. Como comanda foi solicitado que as participantes/clientes aquecessem o giz na chama da vela, para fazer um desenho no círculo de papel canson. Após o desenho, escolheram uma cor de tinta guache (aguada) e pincelaram sobre o desenho.

Sol, por sua vez, relatou que falta um amor na sua vida, quando descreveu seu sonho. Não comentou a segunda atividade porque sua conexão caiu. Como conclusão, como na sessão anterior, observamos que esse grupo tem mais dificuldade de se expressar verbalmente.

Na terceira sessão, realizada entre 6 e 7 de abril de 2021, o foco foi a atividade: leitura da imagem “ruptura” de Remédios Varo. Para embasar a leitura e interpretação da obra foram feitas algumas perguntas questionadoras, como: o que você deixa para trás? e o que faz parte do passado que você não precisa carregar? Objetivo desta sessão é a investigação técnica com modelagem e escrita tendo como recursos expressivos a massa de modelar e o palito de dente. A seguir, mais uma atividade de Leitura da imagem “A llamada” de Remédios Varo. Neste caso, o objetivo foi

a investigação, com a técnica mista: escrita e modelagem, tendo como recursos: sulfite, lápis e massa de modelar. A comanda foi: pegue um sulfite, dobre em quatro partes. Na primeira parte, escreva o título da obra. Na segunda parte, escreva palavras sobre o que observou na obra. Na terceira parte, olhe novamente para a imagem e pense: o que você precisa iluminar na sua vida. Agora, escreva uma única palavra neste quadrante. Na quarta parte, pegue aquela plaquinha de massinha, que faz parte do seu passado (atividade anterior) e modele algo para iluminar o que está na sombra. Coloque essa produção nesse quarto quadrante, fotografe e envie-nos.

A cliente Sol percebe a “mulher” em fuga, porém transmite equilíbrio e certeza em sua atitude de partida. Relata que o vento sopra para todos os lados, fazendo uma comparação com a sua vida. Comenta não gostar de trabalhar com massa de modelar. Quanto à segunda imagem, ela percebe uma ligação muito forte com a espiritualidade. Conclui que deve abandonar as frustrações e as situações conflitantes e iluminar seu lado espiritual. Eis o momento em que Sol, possivelmente, começa a refletir a situação racista vivida na infância e sua relação com o uso da cor amarela.

A atividade leitura do livro “A montanha e a pedra” foi o cerne da quarta sessão, em 13 e 14 de abril de 2021, cujo objetivo foi perceber se as pedras são obstáculos ou aprendizados, por meio da técnica pintura na pedra. Os recursos expressivos foram uma pedra branca, guache e pincéis, com a comanda: Faça um *link* do desenho da pedra com a história da sua vida. Dê um título para a pintura da sua pedra. A cliente Sol pintou em sua pedra, uma casa contornada na cor preta, sem portas ou janelas. Ao redor observa-se uma vegetação na cor verde, o céu azul, seus dois filhos na frente da casa e ela a caminho da entrada, na parte

de trás da casa. A cor cinza aparece representada em uma faixa bem larga (solo) onde as crianças estão desenhadas. Relata gostar de desenhar casas, que sempre sonhou em ter uma casa e uma família, porém sempre teve a necessidade de substituir sua casa. Encontra-se em uma constante procura por “outra coisa” em sua vida. É perceptível a ausência e a fuga da cor amarela por parte da cliente Sol, até mesmo na parte do céu onde, comumente, se desenha um sol de cor amarela.

Essa ausência do sol é intencional e acontece justamente como uma estratégia de evasiva da cor. Assim como no desenho, na vida, Sol busca fugir da cor amarela que, comumente, indica luz, claridade, nitidez, alegria. E isso está expresso no seu desenho, com uso intenso de cores escuras que comumente são associadas a situações e contextos mais pesados. O título dado à pedra foi “Casinha no meio do nada”.

Dias 20 e 21 de abril de 2021. A quinta sessão, realizada entre os dias 20 e 21 de abril, traz como atividade o desenho de uma casa, utilizando a técnica do desenho novamente (função do pensamento) em sulfite, com lápis preto e podendo utilizar a borracha. O objetivo desta sessão foi a investigação de o porquê de as clientes serem tão apreensivas, desanimadas e confusas. A comanda foi desenhar uma casa. A outra atividade da sessão foi Olho de Deus. Com o objetivo de proporcionar paz, serenidade e equilíbrio. As mandalas realizadas tiveram dupla finalidade: o de conservar a ordem psíquica, se ela já existe; ou de restabelecê-la, se desapareceu. Com a técnica de tecelagem, os recursos expressivos foram palito de algodão doce e lã, baseados na comanda: Juntar dois palitos, amarrando a lã no centro do palito, abrir formando uma cruz e começar a tecer, passando a lã por cima de cada palito e tecendo por baixo deles.

A confecção do “Olho de Deus” foi realizada de forma tranquila e participativa. Todas as clientes interessaram-se em realizar a produção e ao final admiraram o resultado dos seus trabalhos. Sol e as demais clientes relataram sentirem-se confortáveis em fazê-las e elogiaram a dinâmica da sessão.

Assim, o bloqueio adquirido na infância por Sol só poderia ser desfeito uma vez que ela tomasse a coragem de usar a cor amarela. E para que isso pudesse ocorrer, ela precisava de momentos que favorecessem sua autoestima. Sol desenhou uma casa de dois andares, duas portas na frente, janelas nuas e teto solto, o que revela uma depressão, que faz morada em sua casa atual, e por isso está pensando em outra casa. Ela mostrou, assim, ser uma pessoa que se relaciona de forma rude e direta e que está sofrendo “sufocação”.

Deste modo, o processo de investigação realizado nas sessões alcançou o seu objetivo. Percebeu-se que o grupo necessita de sessões que favoreçam a autoestima, o autoconhecimento e a autorregulação. A autoestima seria o primeiro vetor que impulsionaria Sol, a liberar as cicatrizes existentes em sua trajetória de vida.

Entre os dias 27 e 28 de abril de 2021 foi realizada a sexta sessão cuja atividade foi a construção de uma Mandala. A foco nesta sessão foi o elemento terra com o objetivo de permitir percepções de sensações/fenômenos, ao utilizar a técnica de colagem com os recursos expressivos: círculo de papel, folhas e flores secas, sementes, gravetos etc. e cola. A música de fundo “Mãe Terra” de Amanda Celli Mendes Velozo constitui a atmosfera perfeita para engajar as clientes. A comanda neste caso foi: utilizar o círculo e as folhas e flores secas, enviadas no *kit* e confeccionar uma mandala. O elemento terra vai promover a sensação de segurança, nos traz a matéria, a estabilidade, a percepção da realidade e

tudo que nos fornece base e suporte para o crescimento. Refere-se a tudo que assume uma forma definida, que ocupa um lugar no espaço e, de modo mais profundo, ao nosso posicionamento existencial. A terra é firme, dá a sensação de proximidade com a realidade. É um símbolo ligado às raízes e às bases da humanidade. E neste momento que Sol fará um movimento de retorno ao passado para se entender o agora.

Sol relatou, em especial, não se sentir confortável em manusear os materiais, não gostou do processo, mas apreciou o resultado. Iniciou pelo centro da Mandala, e formou flores com os materiais, produzindo um trabalho delicado.

Sétima Sessão, entre os dias 04 e 05 de maio de 2021, a atividade foi a construção de uma mandala com pingos de vela (elemento fogo). O objetivo era estimular a chama interior e possibilitar a iluminação dos aspectos negativos, sombrios. A técnica foi o desenho improvisado com vela, e os recursos expressivos, um pote plástico (pote margarina) com água, velas coloridas e fósforo. A comanda foi: colocar água no pote, acender a vela e deixar os pingos da parafina caírem na água. Quando estiver satisfeita com a quantidade de pingos, escorrer a água e observar o resultado.

O fogo está ligado à capacidade de iluminar aspectos da nossa realidade, sejam positivos ou negativos. Entendem-se como negativos os conteúdos não trabalhados, não esclarecidos. Basta, porém, clareá-los para deixarem de ser desconhecidos e passarem a ser integrados. Aliás, a integração é um processo de clareza pessoal. O fogo está ligado à intuição, motivação, emoções ardentes, criatividade, confronto, transformação, dinamismo, autoconfiança, coragem, heroísmo e realização.

A cliente Sol decidiu realizar a proposta no contexto de uma paisagem: uma árvore, o sol e a nuvem (peças separadas). Fez um

coração e por último um objeto com formato de espada. Relata ter se sentido muito bem ao realizar a proposta, apreciando os resultados. O sol é amarelo e o uso dessa cor é um grande feito no processo da cliente, estimulada pelo elemento fogo e seus significados já citados aqui.

A oitava sessão nos dias 11 e 12 de maio de 2021 tiveram como fundo musical a música “Água” de Djavan. A atividade proposta foi a pintura improvisada (elemento água). O objetivo é fluidez/leveza, e a técnica é pintura aguada, cujos recursos expressivos foram canson, guache, água, conta gotas. A comanda: pincelar tinta no papel canson, de forma aleatória. Em seguida, com um conta gotas ou um pedaço de algodão com água, pingar sobre o papel e movimentá-lo, de preferência sem que a água escorra pelas bordas, formando assim uma obra abstrata.

O elemento água foi muito importante no tratamento de Sol e determinante para que ela tomasse consciência de que a rejeição à cor amarela não é uma simples questão de gosto, mas sim de algo a ser percebido e analisado. A água nos remete às nossas emoções, aos nossos sentimentos, a nossa origem, ao começo, ao nascimento, ao feminino, aos movimentos circulares, as curvas do corpo feminino, a expansão etc. O trabalho com esse elemento levou Sol a refletir sobre as emoções que rondam a rejeição à cor amarela. E isso ocorreu de modo espontâneo, automático e concomitantemente ao processo proposto pelas alunas do projeto.

A água nos remete a flexibilidade, fluidez, frescor e relaxamento. A dimensão do feminino nos permite acolher, germinar, gerar e nutrir novas propostas, projetos. Fonte de vida, a água é centro de regenerescência e meio de purificação. Essas propriedades levaram as alunas a observarem alguns efeitos significativos nas clientes. Assim, a música no início da atividade foi útil não so-

mente para relaxamento de Sol, mas também para promover um momento de reflexão a ela. Ainda que Sol tenha relatado que a água “não a obedecia”, as demais mulheres do grupo conseguiram sentir o momento. Sol utilizou somente alguns pontos de tinta azul, relatando representar o céu e o mar. Comentou que a água estava “teimosa” e sua produção não saiu exatamente como queria.

A nona sessão, nos dias 18 e 19 de maio de 2021, teve a pintura a dedo como atividade. Com o objetivo de relaxamento, a técnica foi a da pintura por meio de recursos expressivos, como música de relaxamento, meditação mediada, papel canson e tinta. A comanda da atividade era reproduzir o que sentiu com a meditação, por meio da pintura a dedo. Sol encontrava-se relaxada e bem-humorada. Desenhou no mar emojis sorridentes e escolheu a cor amarela como símbolo da alegria do momento. Sentiu-se leve com a sensação de “flutuar” no mar. Percebemos aí que Sol começa a utilizar a cor amarela com mais frequência, sem medo, sem receio, possivelmente de forma inconsciente.

A décima sessão ocorreu nos dias 25 e 26 de maio de 2021. A atividade de pintar uma mandala teve como objetivo o relaxamento pela técnica da pintura. Os recursos expressivos foram papel canson, lápis de cor, giz de cera, guache, pincel, materiais com pontas redondas de diversos diâmetros (para pontilhismo, como tampa de caneta, parte traseira da caneta, cabo do pincel...) Já a comanda foi pintar no círculo do papel canson, uma mandala. As mandalas, pois, promovem o relaxamento. Desenhar e colorir mandalas ajuda na concentração, portanto, elas são um excelente exercício para acalmar a sensação de estresse e limpar a mente. Alguns dos benefícios das mandalas são proporcionar equilíbrio; trazer paz e serenidade. Contemplá-las propor-

ciona uma sensação de tranquilidade e ajuda na concentração, facilitam a atenção plena, permitindo deixar os pensamentos de lado e deixar a criatividade fluir. A disposição das figuras transmite uma sensação de equilíbrio.

Sol, apresentou o domínio da técnica, utilizando caneta hidrocor. Relatou perceber que estava utilizando muito a cor amarela, cor esta que não utilizava desde criança, diz apreciar a cor por transmitir alegria. Neste momento do processo, chegou-se ao ápice da terapia, em que Sol verbaliza ter um problema com a cor amarela. Entre os dias 1 e 2 de junho foi oferecida a décima primeira sessão, cuja atividade foi à confecção de uma mandala com algodão. O objetivo neste caso foi estabelecer um momento de relaxamento, por meio da técnica Construção de uma mandala, utilizando os recursos expressivos: refletindo-se sobre Deméter e sobre as mães (cuidar-se), música de relaxamento, círculo de papel colorido ou canson giz de cera, algodão e cola. A comanda solicitada foi utilizar o algodão (usado no relaxamento para massagear o rosto) para criação de uma mandala.

Sol, nesta sessão relatou não se sentir confortável em manusear o algodão, pois não obteve controle na produção. No início pensou em pintar um arco-íris, mas no decorrer do processo mudou de ideia. Iniciou a colagem pelas bordas. Utilizou mais uma vez a cor amarela e também a azul para pintar o círculo. Neste caso, Sol se mostra mais leve, mais aberta e mais confiante, o que resulta em usar o amarelo em suas produções com mais frequência, sem medos, sem receios e adequadamente.

Nas sessões seguintes, O conto Vasalisa foi trabalhado em quatro partes (4 sessões) e lido sempre no início das sessões 10, 11 e 12. Entre os dias 8 e 9 de junho de 2021, Karin e Everly promoveram a décima segunda sessão, oferecendo como atividade a con-

fecção de uma boneca cujo objetivo foi reconectar com a intuição e com a força criativa tão necessária para fazer novas escolhas na vida. No que diz respeito à técnica, foi usada a costura e a colagem. Os recursos expressivos foram meias, tecidos, botões, fitas, algodão e grãos para enchimento, linha, agulha ou cola quente. Com esses materiais, foi solicitado que usassem a criatividade e construíssem uma boneca. E para fazer o fechamento, uma pergunta foi lançada pelas alunas Karin e Everly: o que você traz de benção para sua vida?

Sol realizou esta atividade costurando a boneca com linha de tricô e agulha de tapeçaria, o que, segundo ela, atrapalhou o trabalho com o tecido. Lembrou-se da boneca “Fofote” presente na sua infância, sendo assim, preencheu o interior da boneca com arroz. Pintou a boca e os olhos no tecido. Utilizou lã para a confecção dos cabelos.

Mais um trecho do Conto Vasalisa foi lido (segunda parte) na décima terceira sessão, nos dias 15 e 16 de junho de 2021. A atividade solicitada pelas alunas foi a construção de uma luminária ou tocha, com o objetivo de acessar a voz interna das clientes para escolher caminhos precisos. A técnica requerida é a mista (modelagem, colagem, desenho), e os recursos expressivos foram papéis coloridos, cola, tesoura, massa de modelar, papel sulfite e lápis de cor. A comanda foi: com o uso dos materiais acima, represente esse fogo interno que nos orienta qual caminho devemos escolher.

Sol relatou que mesmo antes da comanda havia se preparado para desenhar uma Mandala, utilizando um CD como molde. Porém, diante da atividade proposta, aproveitou a circunferência obtida pelo CD e desenhou uma tocha com as cores vermelha e amarela. Relata que o azul da base da tocha é sua cor predileta.

A terceira parte do conto de Vasalisa foi aplicada entre os dias 22 e 23 de junho de 2021, na décima quarta sessão. A atividade de mandala com escrita teve como objetivo varrer os pensamentos que não servem mais. A técnica utilizada foi a escrita criativa por meio dos recursos expressivos: círculo no papel canson e lápis de cor. A comanda foi: varra os pensamentos que não servem mais, coloque pra fora o que está sendo liberado e através de palavras, crie sua mandala. Sol e outra cliente têm consciência do que precisam mudar, melhorar, mas em alguns momentos ainda lhes faltaram confiança. A cliente Sol, em especial, destacou a palavra “depressão”, que a perseguiu por muito tempo. Relata estar se sentindo bem melhor. Sol mostra-se a cada sessão bem mais confiante e corajosa do que no início do curso. Percebe-se a utilização da cor amarela em suas produções artísticas, sem receios, com intencionalidade e muita leveza. O desbloqueio do uso da cor amarela foi acontecendo lentamente. Analisando todo processo arteterapêutico, Sol obteve a cada sessão uma nova conquista em direção à superação do rompimento afetivo e, ao mesmo tempo, naturalmente, ela passa a usar a cor amarela com frequência, o que revela uma luz no fim do túnel em relação a negação da cor amarela.

O último trecho do Conto Vasalisa foi lido na décima quinta sessão, entre os dias 29 e 30 de junho de 2021, tendo como atividade a formação de palavras e colagem cujo objetivo era o discernimento. A técnica usada foi a colagem de grãos com recursos expressivos em papel canson, lápis, borracha, cola e em grãos diversos. A comanda foi após a discussão do trecho “Separar isso daquilo”, pense e escreva palavras que expresse o que deve ficar, o que está no seu controle. Logo em seguida, cole grãos nessas palavras. A seguir as figuras de algumas produções das clien-

tes. Sol relatou que não ficou satisfeita com a primeira colagem, devido a dificuldade em colar o grão escolhido, utilizando-se de outros grãos para conclusão da atividade. Ela diz ser muito determinada em tudo que faz e que naquele momento da sessão sentia-se amorosa e mais afetiva. Ela formou as palavras: determinação – amor – foco com os grãos diversos. A maior evolução do grupo foi com a cliente Sol indubitavelmente. No início do estágio até seu semblante era obscuro, não abria a câmera, evitava falar. Seus desenhos eram sem cores vivas e, em muitas ocasiões sem cor nenhuma. A evolução com a cor amarela é nítida.

Nas duas últimas sessões do projeto, será trabalhada, em duas partes, atribuindo-se a imagem da deusa grega Ártemis. Ártemis é a deusa grega da caça, do deserto, da lua, da virgindade, do parto, fertilidade e do arco e flecha. Ártemis é geralmente retratada como uma jovem usando uma túnica na altura do joelho, armada com seu arco e flecha. Como todos os deuses olímpicos gregos, Ártemis era imortal e muito poderosa. Seus poderes especiais incluíam o objetivo perfeito por meio do arco e flecha, a habilidade de transformar a si mesma e os outros em animais, curar doenças e controlar a natureza.

A décima sexta sessão, assim, foi realizada nos dias 6 e 7 de julho de 2021. A atividade 1 foi plantar e o objetivo com ela era cuidar e regar para florescer. A técnica foi cultivar por meio dos recursos expressivos pote, terra e sementes enviadas no *kit*. A comanda foi: pensando em Ártemis e na sua ligação com a natureza, utilize os materiais citados e plante a sua semente. Todos os dias, ao cuidar da semente, cuide de você também. Já a atividade 2 era a leitura de imagem e desenho e/ou colagem com o objetivo de mirar a flecha para atingir seus objetivos. A técnica solicitada foi mista (desenho, colagem, construção etc.) Os recursos expres-

sivos foram: papel canson, lápis de cor ou giz de cera, revistas, tesoura cola etc. A comanda era fazer uma releitura da imagem, mantendo apenas o arco e flecha, direcionando-o para o objetivo e recriando uma cena.

A cliente Sol relatou não gostar do contato com qualquer elemento que suje suas mãos, porém aprecia as plantas. Quanto à segunda atividade, Sol representou com uma colagem, o arco e flecha direcionados à palavra equilíbrio. Utilizou os papéis na cor azul e verde. Relata ser uma pessoa muito intensa, que seu foco ultimamente está voltado para o lado material. Diz faltar equilíbrio em suas atitudes. Todas as clientes passaram a ficar mais conscientes de seus pontos fracos, esforçando-se para melhorar cada vez mais, mostrando-se mais seguras e confiantes.

É chegada a última sessão do projeto, nos dias 13 e 14 de julho de 2021. Nesta décima sétima sessão, foi solicitada duas atividades: A primeira solicitava o preparo de uma infusão com ervas (chá) para degustação posterior. O objetivo era refletir sobre a calma necessária no início de novos ciclos com a técnica de infusão e com recursos expressivos, como água fervente, ervas (chá), coador, xícara. A comanda da atividade era colocar a erva na água fervente, tampar a vasilha por cinco minutos, coar e tomar ao realizar a próxima atividade.

A segunda atividade foi direcionada para a escrita, cujo objetivo era organizar os pensamentos e confiar no seu potencial. A técnica foi a escrita criativa utilizando recursos expressivos de nuvem de palavras, caderno (*kit*), lápis e borracha. A comanda foi: escolher na nuvem, 20 palavras e depois dividi-las em cinco grupos de quatro palavras. Em seguida, escolher uma palavra de cada grupo e criar uma frase. Essa frase será o tema para sua escrita criativa.

Por ser o último dia de sessões, as clientes relataram suas impressões livremente, em uma roda de conversa descontraída e muito enriquecedora. As alunas Karin e Everly perceberam uma evolução significativa nesses meses nos quesitos confiança e autoestima. A Sol relatou adorar escrever, principalmente poemas. Teve muitos “diários” e explica que a escrita a faz muito bem. Compartilhou um poema criado na atividade proposta para o grupo. Também, as clientes relataram suas impressões de forma positiva, demonstrando muita gratidão pela experiência, em uma roda de conversa tranquila e muito significativa para o grupo.

Tanto Everly quanto Karin, observaram uma grande diferença no comportamento das clientes nesse período do estágio, principalmente na cliente Sol, que inclusive mencionou na roda de conversa que não está mais tão “rabugenta” com antes, que suas pinturas estão mais alegres, que antes não conseguia usar o amarelo e que agora já o usa. Enfim, perceberam que mesmo sendo poucas sessões e *online*, o estágio teve um resultado positivo, encerrando com grandes conquistas e com ações exitosas.

Considerações finais

É de conhecimento geral no mundo das artes que por meio dela podemos expressar nossos sentimentos. Já um consenso que a arte revela fatos históricos, retratos, pensamentos, manifestações culturais diversificadas. Além disso, por meio da Arteterapia, podemos constatar o quanto a arte pode salvar vidas, curar feridas, ressignificar e modificar caminhos. Assim a arte é, pois, uma maneira de cura e que pode transformar o ser humano significativamente.

Os resultados da Arteterapia, por meio deste projeto, superaram as expectativas das alunas Everly e Karin e do grupo de alunos

e alunas que era composto por professores de arte, psicólogos, empreendedores, entre outros. A arteterapia requer um olhar sensível às transformações das clientes no processo de duração das sessões. Muitas vezes as clientes não percebiam o quanto estavam se modificando. Deste modo, a percepção e o olhar sensível por parte das alunas em relação às clientes foi um ponto muito relevante para o desenvolvimento do projeto.

Um dos grandes desafios enfrentados por Karin e Everly neste projeto foi fazer o grupo entender que o limite do tratamento é a percepção, identificação e observação dos pontos de atenção em relação ao emocional. Entretanto, muitas clientes esperavam uma resposta e uma solução definida e bem desenhada para os problemas emocionais apresentados no processo de realização das produções artísticas. Essa espera causava um desapontamento em muitas clientes. Para coibir esse desapontamento, a cada final de sessão, as alunas aguçavam a percepção de cada cliente em relação a si, perguntando o que achavam da sessão em questão, o que mudou, o que poderia ser mudado, em um movimento que exercitava a autorreflexão e o autoconhecimento.

Sol, em contrapartida, diferentemente de todas as demais clientes, verbalizou espontaneamente sua percepção e seus bloqueios, inclusive apontando alguns caminhos para a aceitação da cor amarela em sua vida. As alunas já haviam percebido a ausência da cor amarela em muitas produções de Sol. Entretanto, sem ser questionada, ela sentiu a necessidade de expor esse bloqueio que, naquele exato momento em que verbalizou pela primeira vez no curso, estava sendo desfeito com o uso da cor amarela na sua produção artística.

Há uma grande resistência por parte de pessoas adultas em trabalhar com produções artísticas. A criança tem grande facilidade

em fazer um desenho ao passo que um adulto coloca diversos obstáculos para desenhar algo. Frases como “eu não sei pintar.”, “eu não sei desenhar.”, “eu não vou fazer.”, “eu não gosto de desenhar nem de pintar.” “eu não vou mostrar o meu desenho” eram comuns em todas as sessões, inclusive nas primeiras. O grande desafio neste caso era mostrar às clientes que Arteterapia não tinha como pretensão avaliar a qualidade de suas produções atribuindo notas, por exemplo; nem as tornar artistas plásticas ou produtoras de produtos artesanais.

A proposta com a Arteterapia não é, pois, aula de arte ou aula de artesanato. A ideia é que se exponha e se expresse os sentimentos nas produções artísticas que são baseadas em materiais ligados diretamente aos quatro elementos e aos deuses e deusas, conforme o conceito de arquétipos em Jung (2000). O caso da cliente Sol, por exemplo, revelou a que se propõe a Arteterapia na vida das pessoas. O foco no caso de Sol era o mesmo que das demais clientes do curso: trabalhar o rompimento afetivo. No entanto, a Arteterapia com seu potencial abrangente e de grandes alcances chega a outras esferas da vida emocional das pessoas, bem como aconteceu com Sol, que se dá conta de que precisava resolver, além das sequelas do rompimento afetivo, a aceitação do amarelo em sua vida.

Referências

- ALMEIDA, Silvio Luiz. Dossiê Marxismo e Questão Racial. Margem esquerda. Artigo. Revista Boitempo, número 27. São Paulo. Outubro de 2016.
- Bock, Ana Maria Bahia; Furtado, Odair; Teixeira, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologia da vida afetiva**. In: Psicologias, uma introdução ao estudo da psicologia. São Paulo: Editora Saraiva, 2008.
- CAMARGO, C. L. de; ALVES, E. S.; QUIRINO, M. D. **Violência contra crianças e adolescentes negros: uma abordagem histórica**. Texto contexto - enfermagem. 2005, vol.14, n.4, pp. 608-615.
- Chauí, Marilena. **A cultura de massa e a indústria cultural**. In: Convite à Filosofia. São Paulo: Ática, 2012.
- Damasceno, Marizete Gouveia; Zanello, Valeska M. Loyola. **Saúde Mental e Racismo Contra Negros: Produção Bibliográfica Brasileira dos Últimos Quinze Anos**. Psicologia: Ciência e Profissão Jul/Set. 2018 v. 38 n°3, 450-464.
- Estés, Clarissa Pinkola. **Mulheres que correm com os lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 1994.
- Grinberg, Luiz Paulo. Jung: um homem criativo. São Paulo: FTD, 2003.
- HELLER, A. O cotidiano e a história. São Paulo: Paz e Terra, 2008.
- Homem, Maria Lúcia, Casa do Saber. **Família como fetiche**. Youtube, 27/11/2020. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=9XOkIF8oO78>>.
- _____. Como lidar com o fim? Youtube, 08/06/2020. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=QObVTSSAhg4> >
- Jung, Carl G. **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo**. São Paulo: Vozes, 2000.
- MUNANGA, K. **Uma abordagem conceitual das noções de raça, racismo, identidade e etnia**. Cadernos PENESB (Programa de Educação sobre o Negro na Sociedade Brasileira). UFF, Rio de Janeiro, n. 5, p. 15-34, 2003.
- SILVA, Uelber B. **Racismo e alienação: uma aproximação à base ontológica da temática racial**. 1ª edição. Instituto Lukács. São Paulo, 2012.

As danças circulares na promoção da Saúde: Resiliência e transcendência

Aline Lisboa^[1]

Regis Costa^[2]

[1] Psicóloga e Arteterapeuta

[2] Mestre em Saúde Coletiva, Psicólogo

Essa pesquisa se faz importante para ampliar o conhecimento do uso das Danças Circulares em Arteterapia como pertencentes às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde a compreendendo como tecnologia imaterial em saúde.

Este estudo parte da hipótese de que a utilização das Danças Circulares pode vir a ser uma ferramenta importante para os profissionais da saúde, a fim de trabalhar a promoção de saúde, construindo um caminho de resiliência e transcendência.

O quadro teórico e conceitual será embasado nos conceitos da Psicologia Analítica e das Danças Circulares como tecnologia imaterial em saúde viabilizando-a como uma ferramenta de intervenção através da Arteterapia.

Este estudo apresentará o conceito de saúde e integralidade. Em seguida abordaremos alguns dos principais conceitos da Psicologia Analítica, como a construção do eixo ego-self, os conceitos de transcendência e do processo de individuação.

Será dado ênfase no conceito de arteterapia e apresentado a importância e o significado da resiliência, para que em seguida, as Danças Circulares sejam um possível caminho a ser utilizado como um recurso na arteterapia. E por fim, o corpo sendo apresentado como uma via de expressão simbólica.

Saúde e Integralidade

Saúde não é ausência de doença.

É bem-estar social, físico e mental.

Organização Mundial de Saúde

Conforme descrito pela OMS - Organização Mundial de Saúde (2015), no percurso do desenvolvimento da humanidade, podemos observar que as práticas de saúde nascem da relação de sobrevivência entre o homem e o meio ambiente. Dessas práticas, destacamos as Tecnologias em Saúde, que, segundo o Ministério da Saúde (2016), as tecnologias em saúde têm intrínseca relação às práticas de prevenção e tratamento de doenças, promovendo a saúde e reabilitar pessoas. Podemos exemplificar como tecnologia em saúde: medicamentos, produtos para a saúde, procedimentos,

sistemas organizacionais, educacionais, de informação e de suporte e os programas e protocolos assistenciais por meio dos quais a atenção e os cuidados com a saúde são prestados à população.

De acordo com Anjos (2018), estruturam-se nas tecnologias da Inteligência, orientadas pelos saberes científicos, também constituídas a partir de sua finalidade social, que é historicamente construída e, fundamentam tecnologias de produção, que geram artefatos. A OMS, contribui para a ampliação dessa reflexão sinalizando que tecnologia em saúde é:

[...] a aplicação de conhecimentos e habilidades organizados na forma de dispositivos, medicamentos, vacinas, procedimentos e sistemas desenvolvidos para combater um problema de saúde e melhorar a qualidade de vida. (OMS, 2015).

Anjos (2018, p. 26), descreve a relação das Tecnologias Materiais, referindo-se aos instrumentos/ferramentas de trabalho do profissional de saúde e; Tecnologias Imateriais, referindo-se aos saberes desses profissionais. A percepção acerca da questão da saúde/doença vem permitindo novas formas de cuidado em atenção a qualquer dimensão biopsicossocial da pessoa que implique práticas humanizadas com resultados satisfatórios.

Deste modo, a referida autora aproxima a compreensão da Arteterapia como uma ferramenta da tecnologias imateriais de inteligência num processo terapêutico em atenção à saúde socioemocional, referendando-a (como não medicamentosa) e que colabora de maneira integrativa com as práticas assistivas à saúde. (Anjos 2018, p. 26).

Assim, trazemos a luz, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) fazem parte da Medicina Tradicional e Complementar que estão alinhadas com as prerrogativas da Organização Mundial de Saúde (OMS).

As PICS foram incluídas no SUS desde 2017, por meio da Portaria 849/2017, dentre tantas PICS incluem-se a Arteterapia e as Danças Circulares são práticas em roda, onde cabe o tradicional e o contemporâneo, multiculturalidade, favorece a aprendizagem e a conexão entre os participantes. As pessoas dançam juntas, em círculos e aos poucos começam a internalizar os movimentos. O enfoque não é a técnica, e sim o sentimento de união de grupo, de comunidade. (BRASIL, 2017).

A Arteterapia se estabelece como campo específico do conhecimento em 1940 pelos trabalhos de Margareth Nauberg, considerada pioneira e “mãe” da Arteterapia. Como campo de estudo, a Arteterapia recebe influências da psicanálise com a ideia de que a arte é uma via de manifestação do inconsciente, mas foi com Jung que se apropriou da expressão artística como parte do processo terapêutico. Para Jung, as imagens representam a simbolização do inconsciente individual e muitas vezes coletivo (COQUEIRO, VIEIRA E FREITAS, 2010).

No Brasil, dois psiquiatras se destacam por suas contribuições na fundamentação teórica da arteterapia: Osório César, em 1923, e Nise da Silveira, em 1946. Osório César trabalhou com arte no Hospital do Junqueri, em São Paulo, sob a influência da Psicanálise, enquanto Nise da Silveira desenvolveu um trabalho no Centro Psiquiátrico D. Pedro II sob a influência junguiana, procurando compreender as imagens produzidas por seus atendidos. (COQUEIRO, VIEIRA E FREITAS, 2010).

O Afeto como cuidado, a arte como “remédio”

“A sensibilidade para captar desejos no canto dos olhos de esquizofrênicos é muito mais importante que conhecimentos técnicos. Se as duas coisas estiverem juntas evidentemente será o ideal”

Silveira, em Bezerra, 1995, p. 172

Em meio ao que vimos até agora, vamos apresentar outros métodos de observar e praticar o cuidado. No Brasil, já na década de 1940, um trabalho pioneiro no campo da saúde mental foi implementado pela psiquiatra alagoana Nise da Silveira, no Rio de Janeiro. As atividades de Arteterapia propostas pela médica tinham como objetivo promover a expressão dos sentimentos do paciente por meio de oficinas de música, pintura, dança e trabalhos manuais, além de jogos e atividades recreativas (MENDONÇA, 2005).

Naquele momento, já esboçava um ensaio para o movimento que caminhava para um novo paradigma no campo da saúde mental, mas que apenas despontaria na década de 1980, com a reforma psiquiátrica. Nesse contexto, surgem as terapias alternativas, ou oficinas terapêuticas, em oposição ao modelo clássico de atendimento como única forma de cuidado. Entende-se por oficinas terapêuticas as atividades desenvolvidas com um grupo de pessoas, sob a orientação de profissionais da saúde, considerando a demanda dos usuários do serviço, bem como a capacitação técnica do facilitador das oficinas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2004). Lima (2004) aponta que é possível pensar, a partir da implementação dessas práticas, em uma clínica inovadora na sua forma de atuação, isto é, onde é possível abrir espaço para as questões subjetivas do paciente, de forma a qualificar as potencialidades

do indivíduo, para que ele possa enfrentar suas dificuldades e modificar seu cotidiano de modo a favorecer a si próprio.

Fonseca *et al.* (2006) afirmam que a intervenção feita com o uso da música nos hospitais pode ter efeitos positivos em diversos sentidos. Sendo assim, seu uso poderia modificar o ambiente terapêutico, tornando-o mais acolhedor, assim como na relação entre os profissionais da instituição com os pacientes, propiciando uma forma mais humanizada de atendimento. Isso modificaria a atitude do próprio paciente perante seu processo de reestruturação, de modo a estabelecer um vínculo de confiança com a equipe, para que então possa ocorrer uma relação diferente da clássica. Assim, a música aparece também como um instrumento muito relevante para a atuação dos profissionais de atenção à saúde do indivíduo, tendo em vista que o seu uso proporciona a abertura e o contato com os pacientes.

Neste caso, a música e a dança proporcionavam outra via de expressão para os seus conflitos. Esse aspecto foi um ponto importante deste trabalho, pois a música, como *phármakon*^[3], não pode ser universalizada; há de se pensar o tipo de *phármakon* para que público e em que dose, está aí a importância do preparo e o papel do profissional que acompanhará. (ZANELLO E SOUZA, 2009).

A música, dança e outras práticas expressivas podem ser compreendidas como *phármakons*. Deste modo, concluímos que o olhar cuidadoso e humanizado para o universo subjetivo das pessoas pode se mostrar importante e potente. O que difere veneno de remédio é a dose que se aplica e acrescentamos também, quem o prescreve.

[3] *Phármakon* é uma palavra grega que aponta para uma substância que tanto pode ser remédio ou veneno, dependendo do conhecimento de quem a ministra, da dose e das condições em que isso é feito.

As relações do ‘eu’ com o ‘si-mesmo’ e o eixo ego-self

O termo ego é de origem latina e tem como significado “eu”, desta forma, compreendemos que o ego se refere à experiência que o sujeito tem sobre sua história, experiências, vontades, desejos e reflexões, ou seja, por sua própria biografia (STEIN, 2006).

Jung em a *Natureza da Psiquê* (2000), se deparou com dificuldade em distinguir o lugar do ego diferente do especificado por Freud. O compreendendo como o centro da consciência, porém também sublinhou as limitações e a incompletude do ego como algo menor que a personalidade inteira. Embora o ego tenha a ver com assuntos tais como identidade pessoal, manutenção da personalidade, continuidade além do tempo, mediação entre campos conscientes e inconscientes, conhecimento e testes da realidade, também deve ser considerado como uma instância que responde às necessidades de uma outra que lhe é superior. Esta é o *Self* (Si-Mesmo), o princípio ordenador da personalidade inteira, uma imagem arquetípica do potencial mais pleno do homem e a unidade da personalidade como um todo.

O *Self*, como um princípio unificador dentro da psique humana, ocupa a posição central de autoridade com relação à vida psicológica e, portanto, do destino do indivíduo. Às vezes Jung fala *Self* como origem da vida psíquica; outras vezes refere-se a sua realização como o objetivo. “O *Self* não é somente o centro, escreve Jung, “mas também a circunferência total que abrange tanto o consciente como o inconsciente; é o centro dessa totalidade, como o ego é centro da mente consciente” (Obras Completas vol. 12, parág. 444).

Na vida, o *Self* exige ser reconhecido, integrado, realizado; porém, não há esperança de incorporar mais que um fragmento de

uma totalidade tão vasta no limitado âmbito da CONSCIÊNCIA humana. Portanto, o relacionamento do ego com o *Self* é um processo incessante.

A relação do *Self* com o ego é comparada àquela do “que move com o que é movido”. Inicialmente o ego está fundido com o *Self*, porém, depois, dele se diferencia. Jung descreve uma interdependência dos dois: o *Self* possui uma visão mais holista e é, portanto, supremo, mas a função do ego é confrontar ou satisfazer às exigências dessa supremacia. O confronto entre o ego e o *Self* foi identificado por Jung como característico da segunda metade da vida, onde abordaremos na relação Ego-*Self*.

É a concentração de energia contida no ego, que permite que o indivíduo possa fazer escolhas baseadas em prioridades, escolhendo assim, os conteúdos primordiais para aquele instante, escolhendo também quais serão os conteúdos que o sujeito irá abrir mão. O ego é responsável por todos os conteúdos que permanecem no domínio da consciência, assim como, por aqueles que serão retirados e enviados pouco a pouco para o inconsciente. Somente os conteúdos que conseguem se relacionar com o ego, possuem a condição necessária para tornarem-se conteúdos conscientes (GRINBERG, 2017).

O crescimento do ego se dá pelas diversas interações com o mundo, sejam elas boas ou ruins, pelo mundo externo ou pelas relações inter - psíquicas. Todas essas interações geram um nível de energia concentrada na consciência, desta forma, o ego se torna responsável por lidar com esses aspectos e por mobilizar a energia (Stein, 2006). Para melhor compreensão desta energia contida no ego, o próximo item será apresentado o conceito de arquétipo, nos aproximando da imensidade de imagens que podem ser atribuídas a essa estrutura.

O papel do ego é discriminar os opostos, resistir a suas tensões, permitir que se resolvam e, e finalmente, proteger aquilo que emerge, que expandirá e intensificará o que antes eram os limites do ego.

No eixo *ego-self* como escreveu Jung, embora “o ego esteja para o *Self* como objeto para o sujeito” (Obras Completas, vol. 11, parág. 391), ele também reconhece que dois grandes sistemas psíquicos necessitam um do outro. Isso porque, sem o poder analisador do ego e sua capacidade de facilitar uma vida independente, separada da dependência infantil e de outras dependências, o *Self* fica sem presença no mundo cotidiano. Com a ajuda do ego, as tendências do *Self* para fomentar a vida em maior profundidade e em maior nível de integração tornam-se disponíveis para um homem ou uma mulher, foi Edinger, que em 1972 cunhou a expressão “eixo *ego-Self*”. De um ponto de vista que privilegie o desenvolvimento, um eixo *ego-Self* vigoroso e viável forma-se no indivíduo, em função da qualidade do relacionamento entre a mãe e o bebê, com um equilíbrio entre união (estar junto) e separação, entre a evolução e aprovação de habilidades específicas e aceitação do bebê como um todo, entre exploração do mundo externo e autorreflexão. Porém o inverso também ocorre e algumas das dinâmicas inerentes ao eixo do *ego-Self* são projetadas no relacionamento entre um bebê e sua mãe.

A arte de transcender

A função da arte não é a de passar por portas abertas, mas a de abrir portas fechadas.

Ernerst Fischer

Jung define, em *Natureza da Psique* (1998), a função transcendente como “união de conteúdos conscientes e inconscientes”, a que conecta os opostos exprimindo-se por meio do símbolo, ela facilita a transição de uma atitude ou condição psicológica para uma outra. A função transcendente representa um vínculo entre dados reais e imaginários, ou racionais e irracionais, preenchendo assim a lacuna entre a consciência e o inconsciente. “É um processo natural”, escreve Jung, “uma manifestação da energia que se origina da tensão dos opostos e consiste em uma série de ocorrências de fantasias que surgem espontaneamente em sonhos e visões”, (CW^[4] 7, parág. 121).

Em geral, o consciente e o inconsciente raramente estão de acordo no que se refere a seus conteúdos e tendências. A consciência do Ego sempre busca a satisfação imediata e a fuga de sua imagem idealizada, enquanto o inconsciente busca a realização da totalidade que engloba aspectos sombrios e tem o seu tempo para realizar.

Cabral (1996), reflete a relação de oposição entre ego e inconsciente através de Jung ao explicar que se deve ao caráter complementar entre os dois. Esse conflito possui uma função que é gerar tensão, a fim de promover energia e movimento, uma vez que a tendência da consciência é se manter no estado, ou seja, a inércia.

Para Mello (2016), a palavra transcendente é expressiva da presença de uma capacidade de transcender a tendência destrutiva de empurrar (ou ser empurrado) para um ou para outro lado.

[4] CW = *Complete Works of C. G. Jung* que em português = *Obras Completas de C. G. Jung*.

A autora aponta que Jung considerava a função transcendente como o mais significativo fator no processo psicológico e insistia em que sua intervenção era devida ao conflito entre os opostos, mas Jung não se interessava pela razão por que isso acontecia, concentrando-se, em vez disso, na questão de “para quê?”.

Jung argumentava firmemente que a função transcendente não atua sem objetivo e propósito. (MELLO, 2016).

Hall (2021), reflete que o inconsciente é compensatório ao consciente e vice e versa. Não é saudável estar no modo criativo ou só executar o tempo todo, patológico (mundo interno *versus* mundo externo) o inconsciente irá encontrar uma maneira de se manifestar.

O processo de Individuação

Segundo Jung, todo sujeito possui uma tendência à individuação, processo este que se configura no ato de tornar-se si mesmo. A individuação é o desenvolvimento do *Self* e seu objetivo é a união da consciência com o inconsciente. Indivduar-se significa, assim, ‘tornar-se si mesmo’. (VON FRANZ, 1984).

O processo natural da vida da alma tem um sentido, uma finalidade, um objetivo, a experiência da unidade ocorre simultaneamente com a realização desta, a nossa totalidade vai se realizando de maneira parcial, e o Centro é ao mesmo tempo, sempre algo que transcende. (VON FRANZ, 1984, p.7).

Silveira (2011) diz que o processo de individuação não consiste num desenvolvimento linear, é um movimento de circunvolução que conduz a um novo centro psíquico, ou seja, o *self* (si mesmo), quando o consciente e o inconsciente se ordenam em torno do *self* a personalidade se completa, pois, todo ser tende

a realizar o que existe em seu cerne, desenvolver-se e completar-se como uma tendência instintiva a realizar plenamente potencialidades inatas.

O conceito junguiano de individuação tem sido muitas vezes deturpado. Entretanto, é claro e simples na sua essência: tendência instintiva a realizar plenamente potencialidades inatas. Mas de fato, a psique humana é tão complexa, são de tal modo intrincados os componentes em jogo, tão variáveis as intervenções do ego consciente, tantas as vicissitudes que podem ocorrer que o processo de totalização da personalidade não poderia jamais ser um caminho reto e curto; de chão bem batido. Ao contrário, será um percurso longo e difícil. (SILVEIRA, 2011, p.77-78)

O processo de individuação é descrito em imagens nos contos de fada, mitos, no opus alquímico, nos sonhos, nas diferentes produções do inconsciente. Sobretudo através dos sonhos será possível acompanhá-lo ao vivo nos progressos, interrupções, regressões e interferências várias que perturbem seu desenvolvimento. Seguindo-o em numerosíssimos casos, Jung verificou a constante emergência de imagens análogas ou semelhantes que se sucediam, traçando, por assim dizer, o itinerário do caminho percorrido. Baseado nessas observações, Jung descreveu as principais etapas do processo de individuação. (SILVEIRA, 2007, p.79).

Silveira (2011, p. 78) menciona que a individuação não tem a pretensão de se tornar perfeito e sim, completar-se. E para tanto, terá de aceitar o fardo de conviver conscientemente com tendências opostas, irreconciliáveis, inerentes à sua natureza, tragam estas as conotações de bem ou de mal, sejam escuras ou claras.

A sombra não é uma espessa massa de componentes diversos, aspectos imaturos ou inferiores, complexos reprimidos ou forças maléficas. Na sombra pode haver traços positivos: qualidades valiosas que não se desenvolvem por condições exteriores desfavoráveis ou quando, o indivíduo não dispõe de energia suficiente

para trazê-la à tona quando isso exige transpor convenções vulgares. Como exemplo as torcidas organizadas que expressam sombras pessoais em sobras coletivas. SILVEIRA (2011, p.81).

Confrontar a Anima (arquétipo feminino) o *Animus* (arquétipo masculino);

Quando após duras lutas se desfizerem, as personificações da anima ou do *animus*, 'o inconsciente muda de aspecto e aparece sob uma forma simbólica nova, representando o *self*, o núcleo mais interior da psique'. M. L. von Franz. Silveira (2011, p.87).

Silveira (2011, p.88) diz que o *self* não se revela somente em personificações humanas nos sonhos, mas também, pode aparecer sob a forma de minerais, vegetais, animais, super-homens e deuses tanto como em formas abstratas. Que o termo *self* designa centro profundo bem como a totalidade da psique. O homem torna-se si mesmo, completo, composto de consciente e inconsciente, luz e sombra, masculino e feminino, agindo de modo que lhe for próprio em suas peculiaridades.

Jung (2008, pp.212-213) descreveu o *self* como sendo a totalidade absoluta da psique e o ego é apenas uma parte dela. O *self* também pode ser definido como um fator de orientação íntima da personalidade consciente, e que só pode ser apreendido por meio da investigação dos sonhos de cada um e a realização dessa unicidade no indivíduo. O objetivo do processo de individuação ocorre quando todos os fatores externos contribuem para o desenvolvimento das potencialidades latentes da psique do indivíduo.

Nos estudos do comportamento social dos animais, apresentados por Jung (2008), revelou que em pequenos grupos de 10 a 50 indivíduos criam-se as melhores condições de vida tanto para os solitários quanto para o grupo. O homem não é exceção a essa regra. Portanto, compreendemos atualmente o processo de

indivíduoação, a tendência do *self* a criar esses pequenos grupos, produzindo simultaneamente laços afetivos bem definidos entre alguns indivíduos e sentimento geral de solidariedade.

Jung (2008) assinala a função social do *self* que trabalha secretamente na união de indivíduos que se acham separados e que, no entanto, tinham tudo para se entenderem. Ao se entregar verdadeiramente ao processo de indivíduoação, adquirimos uma postura nova e diferente em relação à vida.

A Arteterapia

A arte é considerada uma via de expressão das emoções e esteve presente ao longo da história, sendo utilizada como um canal de linguagem tanto do mundo interno, quanto do mundo externo (DINIZ, 2014).

É através da arte, que a humanidade tem a oportunidade de desbravar mares inconscientes, permitindo o diálogo de suas vozes adormecidas, e acessando criativamente os mistérios de sua alma. As produções artísticas construídas em um *setting* de psicoterapia, promovem frequentes diálogos com o mundo interno, trazendo a consciência todos os conteúdos criativos, que apesar de deterem um aspecto sombrio, são de extrema potencialidade.

Segundo Moreira (2007), a arte é uma oportunidade de manifestação criativa e possui potencial de desenvolvimento dos indivíduos em expressarem seus dons para si, e para o mundo como forma de autoconhecimento. Quando há uma oportunidade da expressão da arte, há também um movimento numinoso tornando consciente, tudo aquilo que até o momento estava invisível e inatingível, conseguindo enriquecer e dar estrutura a consciência.

Toda produção arteterapêutica carrega consigo uma linguagem própria, individual e simbólica, permitindo o reencontro do indivíduo com sua alma. Segundo Moreira (2007), Arteterapia é uma possibilidade terapêutica, que tem como objetivo dar acesso aos conteúdos inconscientes, podendo assim, materializar através da construção artística aspectos do mundo interno. Segundo a autora, dar forma ao que até então estava adormecido é um dos principais objetivos da Arteterapia.

Através da Arteterapia o indivíduo tem a oportunidade de acessar e confrontar as imagens inconscientes, trazendo para a luz da consciência as potencialidades sombrias, podendo assim, construir concretamente um diálogo com a produção artística.

Segundo Diniz (2014), é a partir desses diálogos que a arte pode vir a despoticar cargas emocionais contidas nas imagens. Após o diálogo entre as polaridades, o indivíduo tem a oportunidade de utilizar o material concreto como um caminho de decodificação e reorganização interna, ampliando e reconstruindo seu mundo interno, a relação com o mundo externo ampliando sua realidade.

A arteterapia utiliza como grandes aliados o uso de materiais expressivos, como a: música, expressão corporal, teatro, contos de fadas, lendas, mitos, expressões gráficas como a pinturas, modelagem, desenhos, gravuras, máscaras etc.

Os diversos materiais são possibilidades enriquecedoras que contribuem com a reestruturação do mundo imaginário. Ao serem utilizados como mediadores dos diálogos internos, os materiais tendem a contribuir para a expansão da criatividade, para a reconstrução e reconexão das partes adormecidas.

Resiliência

Mas o que o patinho feio levará muito tempo para compreender é que a cicatriz nunca é segura. É uma fenda no desenvolvimento de sua personalidade, um ponto fraco que pode sempre se dilacerar sobre os golpes do destino. Essa rachadura obriga o patinho a trabalhar incessantemente sua metamorfose interminável. Então, poderá levar uma vida de cisne, bela, porém frágil, porque nunca poderá esquecer seu passado de patinho feio.

Mas, ao se tornar cisne, poderá pensar nele de maneira suportável. Isso significa que a resiliência, o fato de se tornar bonito apesar de tudo, nada tem a ver com a invulnerabilidade nem com o êxito social. (CYRULNIK, 2004: 4).

Resiliência tem surgido em discussões e debates quando o assunto é superação em várias atividades como nos esportes, negócios, vida pessoal entre outros.

O termo vem do latim *resílio* que denota voltar ao estado anterior. A utilização do termo para materiais deu margem ao uso para humanos.

A autora Ralha-Simões (2002) cita Grotberg (1995) que indica que a resiliência inesperada proveniente de eventos potencialmente devastadores permite que de certa forma sejam neutralizadas as consequências negativas e que possam vir a ser um fator de desenvolvimento humano.

A resiliência traduzir-se-ia, por conseguinte, numa capacidade pessoal para enfrentar a adversidade, de modo não só a resistir-lhe ou a ultrapassá-la com êxito, mas a extrair daí uma maior resistência a condições negativas subsequentes, tornando-se os sujeitos mais complexos e menos vulneráveis em função daquilo em que se modificaram após terem sido submetidos a esse tipo de experiência (GROTBORG em RALHA-SIMÕES, 2002, pp.96-97).

O grande interesse diante dessa temática é controverso, tendo em vista, a complexidade do mundo e as motivações cada vez mais individualistas e autoprotetoras ao invés de se investir efeti-

vamente em modificar as condições existenciais das pessoas e das sociedades de forma a banir a injustiça e a desigualdade social. Há a ideia do senso comum que o sofrimento pode ser um importante fator desencadeador de progresso e de maturidade. Com isso, frequentemente, as pessoas cujas histórias de vida são mais difíceis aprofundam o significado pessoal das suas experiências, transcendendo os limites ambientais de seu tempo apesar de bem conscientes e inseridos na sua cultura e época histórica. (RALHASIMÕES, 2002, pp.96-97).

Dos muitos enfoques que a resiliência pode ter, entre várias definições que são utilizadas, há aquelas que a definem como um traço de personalidade, uma capacidade, um resultado, um estado de equilíbrio, ou ainda, como um processo psíquico dinâmico adaptativo. (RODRÍGUEZ, 2008, p.42).

A melhor definição de resiliência para esta pesquisa é a utilizada pela autora Rodríguez que cita Rutter e Rutter (1992; em KOTLIARENCO, 1997, p.6):

A resiliência tem sido caracterizada como um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam ter uma vida sadia, ainda que vivendo em um meio insano. Estes processos teriam lugar através do tempo, dando afortunadas combinações entre os atributos da criança e os do seu ambiente familiar, social e cultural. Desse modo, a resiliência não pode ser pensada como um atributo com o qual as crianças nascem, ou que adquirem durante seu desenvolvimento, mas se trata de um processo interativo entre elas e seu meio. (RUTTER e RUTTER, 1992 em RODRÍGUEZ, 2008, p.42).

Este trabalho opta pela definição de Rutter e Rutter (1992) citada por Rodríguez (2008), por duas razões:

a) Pelo fato de se olhar para a resiliência como um processo, no qual se possam apreciar e compreender melhor as etapas que fazem parte do enfrentamento das adversidades.

b) Algumas das outras definições encontradas deixam algumas lacunas ao explicar o fenômeno, ou sustentam-se em concepções que não levam em consideração o aspecto dinâmico da resiliência, vendo-a como um traço de personalidade (meritocrático) que classificaria as pessoas resilientes das não resilientes. Além disso, tal definição não aborda a resiliência apenas como resultado, pois como menciona RALHA-SIMÕES (2002), esta também tende a reduzir o conceito a uma estrutura comportamental fixa que, uma vez adquirida, passaria a fazer parte da conduta do indivíduo, como um traço de caráter estável de sua personalidade.

Para Rodríguez (2008, pp. 43-44), atualmente há consenso entre os pesquisadores quanto ao fato de a resiliência depender da dinâmica do sujeito com o seu meio ambiente. Portanto, assim como as disposições internas (do sujeito) e externas (do ambiente) mudam no espaço e no tempo. O funcionamento resiliente também mudará ao longo da vida. Isso, por si só, descarta a possibilidade de que a resiliência seja uma estrutura comportamental fixa.

Com base em alguns estudos (RALHA-SIMÕES, 2002), a resiliência pode ser vista como uma capacidade latente no indivíduo, a qual irá se desenvolver na medida em que este consiga enfrentar situações específicas e que, em interação com o meio-ambiente, obtenha êxito nos resultados.

A dança circular como recurso na arteterapia

Ao longo da história da humanidade é possível encontrar a presença da dança em todas as culturas e em épocas diferentes. Através dos diversos movimentos, a dança tem capacidade de expressar de forma espontânea toda manifestação inconsciente, através das imagens que vão surgindo ao longo dos movimentos.

Durante a dança é possível visualizar diversas imagens, e é a partir delas, que podemos mergulhar nas camadas mais profundas da psique humana, o inconsciente. É através deste diálogo com as polaridades, que a dança tem a oportunidade de expressar concretamente as imagens arquetípicas inerente ao ser humano.

A dança circular é uma grande aliada a arteterapia, por ser versátil em relação ao espaço, já que pode ser realizada em ambientes grandes ou pequenos, internos e externos. Da mesma forma em que, tem a facilidade de receber todos os públicos, de diversas idades sem perder o objetivo principal que é a expressão do movimento como um aliado a manifestação do mundo interno a partir das imagens arquetípicas.

A dança circular não se limita a movimentos em círculos, pode ser realizada em semicírculos, em espiral, de mãos dadas ou com as mãos soltas. Sua flexibilidade é uma das principais características, tornando a dança circular um possível caminho para a expressividade coletiva, sem desconsiderar a subjetividade individual.

Desde a ancestralidade o círculo presente na dança circular é um símbolo universal, místico que representa a continuidade e a eternidade. Ao dançar em círculos é construído uma ideia de comunidade, sem espaço para a hierarquização, já que o círculo é considerado a manifestação simbólica da integração, igualdade e democracia (STEWART, 2016)

Além de ser considerado um movimento de absoluta perfeição, o círculo dentro da dança circular, permite aos integrantes do grupo sentirem que estão ocupando um espaço sagrado, encorajando o envolvimento e a expressão das emoções, que fora deste espaço sagrado e acolhedor é facilmente negligenciado e reprimido.

Durante a dança circular os movimentos se tornam repetitivos,

dando ao corpo a oportunidade de ser tocado e tomado pela música. As repetições são extremamente importantes para que se construa uma imagem harmônica de uma grande unidade, ativando e integrando no corpo as memórias corporais adormecidas. (MOYA,2021).

Quando a dança circular acontece, os erros são permitidos e não são julgados. É através dos erros, que os integrantes do círculo tem a oportunidade de integrar, recomeçar e reaprender, sem se sentirem expostos ou excluídos. (MOYA,2021).

O centro da dança é um potente organizador, que além de tornar o movimento esteticamente alinhado, relembra a conexão com o sagrado, simbolizando a harmonia, o equilíbrio e principalmente a magia do encontro (MOYA,2021).

Cada movimento dentro da dança circular é um convite para olhar para o próprio corpo. Os movimentos realizados pelas mãos, fazem referência ao que é possível receber e doar ao mundo. Quando na dança a mão esquerda está em evidencia, este movimento representa o ato de oferecer algo para o mundo. Quando os movimentos enfatizam a mão esquerda, cria-se um espaço simbólico capaz de receber. Já as polaridades invertidas das mãos promovem uma fluidez de energia, que circula no grupo quando os mesmos dão as mãos.

Os braços sugerem a integração dos movimentos, quando estão no formato da letra V, faz referência a necessidade de conexão com a mãe terra, trazendo força coletiva da roda. Quando os braços estão na forma de um W, todas as energias estão voltadas aos integrantes da dança, trazendo para a consciência individual a conexão com o momento, com o aqui e agora. O movimento dos braços elevados traz para a consciência do grupo, a conexão com o divino, com as forças superiores e com o céu (MOYA,2021).

Quando o grupo quer expressar a sua força os braços permanecem entrelaçados durante a dança, formando uma rede de apoio através de um movimento que promove a sensação de proteção. Os braços cruzados em espiral, convidam os integrantes a se sentirem uma única unidade, simbolizando a própria expressão da eternidade (MOYA,2021).

Ao trazer o corpo para o movimento circular da dança, há também um convite para o despertar da criança interior, já que nesta fase da vida, as brincadeiras de roda, o toque das mãos e o olho no olho faziam parte da rotina.

O contato com a criança interior e as lembranças da infância podem teletransportar o indivíduo a uma época em que errar não era um impedimento para viver, e o mundo criativo era essencial para o enfrentamento dos medos (MOYA,2021).

Por não ser considerada somente uma dança de palco, a dança circular antes de ser um lugar da expressão dos belos movimentos, oferece vivências e a experiências mais profundas, onde o foco está na participação de todos os integrantes e na entrega da conexão do corpo com a alma (MOYA,2021).

Quando o corpo se movimenta através da dança, ele se torna um corpo vivo. Segundo Pereira (2011), a morte é representada pela paralisação de todas as funções corporais, tornando todos os movimentos biológicos ausentes. Já um corpo que dança, é a vida sendo corporificada pela arte.

Na dança circular há uma sincronia natural entre a mente que se aquieta e o corpo que se mostra como precisa ser movimentado no momento, construindo assim o diálogo para a construção de um ritmo interno. Para Fux (1988), o ritmo está presente em tudo e é sempre criativo, podendo ter influência do coletivo, mas sempre parte do individual e do mundo interno.

É a partir do movimento que o indivíduo pode vir a se conscientizar sobre seu ritmo interno. Quando os movimentos se repetem na direção ao sentido anti-horário há uma referência aos conteúdos do futuro, caminhando assim, para um fluxo numinoso e contínuo. Já o movimento em direção ao sentido horário, pode vir representar o desejo inconsciente de referenciar ao passado (MOYA, 2021).

Durante a dança circular é possível observar a vida interna de cada integrante, seus movimentos se tornam um possível caminho para o diálogo entre mundo interno e externo, inconsciente e consciente, físico e psíquico.

É através da dança, que os conteúdos inconscientes tem a oportunidade de fluidez e diálogo, facilitando a integração entre ego e *Self*, fortalecendo os ritmos internos e beneficiando as interações externas.

A dança circular e seus movimentos expressivos podem ser utilizados como recurso arteterapêutico, facilitando o acesso às imagens arquetípicas através da imaginação criadora, além de, fortalecer a consciência sobre o próprio corpo, permitindo o diálogo entre consciência e inconsciente.

O corpo e sua expressão simbólica

Ao falar sobre o corpo, associamos diretamente com a estrutura da psique; tudo se manifesta através do movimento e o corpo é a expressão viva deste contínuo diálogo. Tudo que está contido na memória corporal, pulsa buscando a visualização do que ainda está inconscientemente clamando por vida e liberdade.

Sendo assim, é possível compreender o corpo como potencial de expressão de sentimentos, podendo transformar em lingua-

gem não verbal. O corpo que não fala, mantém sua energia estagnada, tornando-se um corpo aprisionado. Toda energia estagnada abre caminho para o adoecimento do corpo físico e da alma.

Para Miranda (2014), o corpo se manifesta em todo seu funcionamento e possui sua própria linguagem. Ele fala através da temperatura, do ritmo cardíaco e de suas funções respiratórias e etc.

A linguagem corporal está presente diariamente, ela é responsável por sinalizar, denunciar e conectar com as imagens inconscientes. Possuem um funcionamento muito parecido aos sonhos, que através das imagens arquetípicas trazem informações essenciais para o diálogo interno. Porém, diante de uma vida corrida e com diversas obrigações, a linguagem corporal não é compreendida como deveria, sendo vista somente quando a energia que está estagnada se transforma em patologia, com sintomas físicos adoecendo o corpo e alma.

Durante toda a vida, o corpo e a psique trabalham para obter uma autorregulação. O corpo dependerá do funcionamento e do equilíbrio de todos os componentes existentes. Segundo Seixas (2014), a psique está a todo momento buscando um equilíbrio entre as polaridades; consciente e inconsciente corpo e alma, energia psíquica e mundo externo, além de estar a todo momento em relação com o ambiente.

O Ego possui uma base somática que o torna capacitado para perceber as sensações do corpo. Apesar de compreendemos o corpo como um órgão da consciência, não temos acesso consciente de todo o funcionamento interno necessário para nos manter vivos.

O corpo é justificado por si mesmo, possui seu próprio caminho e necessidades, porém está intimamente ligado ao espírito, mente e psique. Tudo o que sentimos no corpo afetará a forma como

pensamos e como sentimos, tornando a psique (mente) e soma (corpo) inseparáveis e sendo influenciados a todo momento um pelo outro (ARCURI, 2004).

É através do corpo que o inconsciente pode ser visualizado a partir de seus efeitos. Toda vez em que um complexo é ativado, o corpo apresenta reações desproporcionais trazendo atitudes e reações imediatas. Para Seixas, quando o indivíduo é invadido por sentimento, emoções ou afetos, sejam eles proporcionais ou desproporcionais para a situação, é o corpo que será tomado e impulsionado para expressar ou transformar em movimentos, imagens e fantasias os conteúdos que até então, estavam somente no inconsciente

Para Almeida (2011), a noz pode ser comparada ao corpo, já que sua estrutura externa representaria os aspectos concretos do corpo, e sua parte interior os conteúdos psíquicos, contendo toda potência anímica através das imagens.

Ao considerar a psique humana a totalidade unificada, compreendemos o quanto não é possível realizar uma diferenciação entre o corpo e a alma. De acordo com Pereira (2011), não vivemos com o corpo, somos o próprio corpo.

O desenvolvimento da consciência humana só é possível porque temos a existência de um corpo, podendo assim ser a casa que contém as manifestações do *self*, tornando essencial para a concretização do processo de individuação.

Considerações finais

Com base no que vimos até aqui neste trabalho, concluímos que, as Danças Circulares são tecnologias imateriais das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do SUS, que com as

músicas utilizadas para suas práticas oriundas de povos seculares e ancestrais, carregando nessas canções, ritos e movimentos repletos de significados.

As Dança Circulares como um recurso da Arteterapia na promoção de saúde, podem vir a confirmar as hipóteses abordadas neste trabalho. Ao construir um caminho de reencontro com o corpo através de uma nova perspectiva sobre ele, a Arteterapia pode gerar através das Dança Circulares, uma nova oportunidade para que os participantes possam observar seu corpo na dança, se questionar e recuperar o seu próprio ritmo interno. Ao reconhecer o ritmo adequado para o corpo, há a possibilidade de diálogo entre o eixo *ego-self*, que também está buscando um ritmo interno, tornando assim, um funcionamento psíquico saudável.

Buscamos compreender nesta pesquisa as Dança Circulares como um caminho de diálogo do ser humano em busca de sua inteireza. Através do movimento do corpo as imagens que surgem do movimento do grupo, carregam consigo a capacidade de integrar conteúdos psíquicos inconscientes e adormecidos, despotencializando as cargas afetivas limitantes.

As Dança Circulares podem promover a integração, à medida que as pessoas dançam entre si, no ato de dançar todos se tornam companheiros e compartilham uma mesma jornada. Quando os integrantes se permitem ser levados pelos sons e movimentos simbólicos das Danças Circulares, as defesas vão sendo temporariamente suspensas, os movimentos repetitivos permitem o acesso a memórias adormecidas, oferecendo um diálogo entre o mundo interno e o externo.

É dentro do círculo, que é considerado sagrado nas Dança Circulares, que os participantes podem errar, e mesmo assim, se sentirem pertencente. Desta forma, compreendemos que a busca de

um centro na dança circular se aproxima do caminho da própria conexão com o *self*, considerado o centro profundo e totalidade da psique.

Concluimos que a dança circular pode vir a ser além de um recurso utilizado como promoção de saúde, uma oportunidade de construção de resiliência. As interrelações podem promover a saúde e competências socioemocionais nos participantes além de percebermos que nem tudo o que se refere ao cuidado e saúde está ligado a medicina ou a química das medicações alopáticas, as Danças Circulares são consideradas *phármakons* em analogia às “pí-lulas” de promoção da saúde via cuidado e afeto na relação que se estabelece entre o terapeuta facilitador pensar a atividade, dosar e personalizar o trabalho junto aos atendidos, portanto, o diferencial da promoção desse cuidado se dá na relação da prática com o olhar técnico e humanizado do terapeuta, como dizia Nise da Silveira, a capacidade de captar o desejo no canto do olho do sujeito.

Referências

- ALMEIDA, Vera Lúcia Paes. **Movimento expressivo**: a integração fisiopsíquica através do movimento In: ZIRMMERMANN, Elisabeth (org.) *Corpo e Individualização*. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011
- AMERICAN ART THERAPY ASSOCIATION. What is Art Therapy? Disponível em: <http://www.americanarttherapyassociation.org/>. Acesso em: 01 de set de 2015.
- ANJOS, Vanessa Di Cássia Fragooso dos. **A Arteterapia como Tecnologia não-Medicamentosa em Atenção à Saúde Socioemocional**: Eustresse e Elaboração de Resiliência. 2018.
- ARCURI, Gaeta Irene. **Arteterapia e o corpo secreto**: técnicas expressivas coligadas ao trabalho corporal. São Paulo: Vetor, 2006.
- _____. **Memória Corporal**: o simbolismo do corpo na trajetória da vida. São Paulo: Vetor, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portal da Secretaria de Atenção Primária à Saúde – SAPS. O SUS das Práticas Integrativas: Dança Circular, 2017. Disponível em: < <https://aps.saude.gov.br/noticia/2402> >, acessado em: 04/11/2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de Gestão e Incorporação de Tecnologias em Saúde. Entendendo a Incorporação de Tecnologias em Saúde no SUS: como se envolver. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: < https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/entendendo_incorporacao_tecnologias_sus_envolver.pdf >, acessado em: 31/01/2022.
- CABRAL, Alvaro. **Dicionário técnico de psicologia**. Editora Cultrix, 1996.
- COQUEIRO NF, VIEIRA FRR, FREITAS MMC. **A arteterapia como dispositivo terapêutico em saúde mental**. Acta Paul Enferm 2010; 23 (6): 859-62.
- DINIZ, Lígia. **Arte Linguagem da alma**: arteterapia e psicologia junguiana. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2018.
- _____. **Mitos e arquétipos na arteterapia**: os rituais para alcançar o inconsciente. 2 ed. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2014.
- FONSECA, Karyne Cristne et al. Credibilidade e efeitos da música como modalidade terapêutica em saúde. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, n. 8, v. 3, p. 398-403, 2006.
- FUX, Maria. **Dançasaterapia**. [tradução de Beatriz A. Cannabrava]. São Paulo: Summus, 1988.
- GONÇALVES. Tatiana Fecchio. **Questões acerca da arteterapia**. In SEI, Bonafé Sei (org) *Arteterapia com grupos: aspectos teóricos e práticos*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.
- GRINBERG, Luiz Paulo. **Jung**: o homem criativo. São Paulo: Blucher, 2017.

HALL, Calvin S.; NORDBY, Vernon J. **Introdução à psicologia junguiana**. Editora Cultrix, 2021.

JUNG, Carl Gustav, 1875 – 1961. **A natureza da psique**. [tradução de Mateus Ramalho Rocha]. 10 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

_____. **Aspectos do masculino**. Edição e introdução de John Beebe. Petrópolis, RJ: Vozes, 2019.

_____. **O DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE**, Petrópolis: Vozes, 2006

_____. **A Prática da Psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2008.

KELEMAN, Stanley. **Mito e Corpo**: uma conversa com Campbell [tradução Denise Maria Bolanho; ilustrações Stanley Keleman]. São Paulo: Summus, 2001.

MELLO; M.F.E.B. **Quando Hermes visita o ateliê**: o símbolo e o sagrado em arteterapia. Rio de Janeiro, 2016.

MENDONÇA, Tereza. Cristina. As oficinas na saúde mental: relato de uma experiência na internação. Psicologia: **Ciência e Profissão**, n. 25, v. 4, p.626-635, 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental no SUS: os centros de atenção psicossocial. In: MINISTÉRIO DA SAÚDE (Departamento de Ações Programáticas Estratégicas). Série F. Comunicação e Educação em Saúde, Brasília-DF, 2004.

MIRANDA, Evaristo Eduardo. **Corpo território sagrado**. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

MOYA, Leisi Fernanda. **Danças circulares sagradas**: a sobrevivência das danças circulares a partir da imagem do corpo-dançante e o trabalho de Bernhard e Maria Gabriela Woisen – 1. Ed. – Curitiba: Appris, 2021.

PEREIRA, Paulo José Baeta. **Reflexão sobre movimento e imagem**. In ZIRMMERMANN, Elisabeth (org.) **Corpo e Individuação**. 2 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

RALHA-SIMÕES, H., **Resiliência e Desenvolvimento Pessoal**, in TAVARES, J (Org.) **Resiliência e Educação**. São Paulo: Cortez Editora, 2002.

RODRÍGUEZ, Susana Inês Núñez, **Pensando sobre si mesmos**: O que adolescentes em situação de vulnerabilidade social aprendem ao enfrentar adversidades. Curitiba, 2008. 200f. Dissertação de Mestrado – Universidade Federal do Paraná.

SILVEIRA, Nise da. **Jung, vida e obra**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2011.

STEIN, Murray. Jung: **o mapa da alma**: uma introdução [tradução Álvaro Cabral; revisão técnica Marcia Tabone]. São Paulo: Cultrix, 2006.

STEWART, J. Iris. **A dança do sagrado feminino**: o despertar espiritual da mulher através da dança, dos movimentos e dos rituais. São Paulo: Pensamentos 2016.

SEIXAS, Leda Maria Perillo. **Calatonia e esquizofrenia**. In SPACCAQUERCHE, Maria El. (org). *Corpo em Jung: estudos em calatonia e práticas integrativas*. São Paulo: Vetor. 2014.

VON FRANZ, M.-L. (2003). **A individuação nos contos de fadas** (4a ed.). São Paulo: Paulus. (Trabalho original publicado em 1984).

ZANELLO, Valeska; SOUSA, Gustavo. **Mais música, menos Haldol: uma experiência entre música, Phármakon e loucura**. 2009.



Este livro não objetiva apresentar teorias, mas experiências; vivências de aproximações ao contato humano em fazer arte e expressões do si mesmo. Aqui são retratadas, no formato de ensaios textuais ou artísticos, a riqueza do trabalho conclusivo de alunos e alunas do Curso de Pós-graduação em Arteterapia do Núcleo de Arte e Educação (NAPE). Cada ensaio evidencia o subjetivo do aproximar-se do outro pelo caminho da arte em processos arteterapêuticos, em cenários pandêmicos.

A Arteterapia dispõe como um canal direto de acesso entre o que propõe e ao que recebe. Ela é o caminho de manifestação ao que está à espera da oportunidade do criativo; alivia, modifica, transforma pelo seu gesto sutil da tentativa do aproximar.

Que o leitor encontre acolhimento em cada texto, que se inspire nas vivências aqui expostas, que a leitura possibilite campos de aproximações da arte e do fazer criativo terapêutico. Proporcionando, por fim, o relacionar-se pela experiência com seu campo simbólico.



NAPE
Núcleo de Arte e Educação
clínica escola

www.artenape.com.br

